

法鼓文理學院佛教學系碩士論文

傑克·康菲爾德的內觀禪修教學之研究

A Study of Jack Kornfield's Teaching on



Insight Meditation  
法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

指導教授：溫宗堃博士

研究生：釋道宇 撰

中華民國一一一年五月

# 法鼓文理學院碩博士論文授權書

中華民國 110 年 10 月 13 日 110 學年度第 2 次教研會議修正通過

- 立書人(即論文作者): 顏伶如(釋道宇) (下稱本人) 學號: M107105
- 授權標的: 本人於 法鼓文理學院 (下稱學校) 佛教學系 (學系、碩士學位學程) 110 學年度第 2 學期之  碩士  博士 學位論文。

論文題目: 傑克·康菲爾德的內觀禪修教學之研究  
A Study of Jack Kornfield's Teaching on Insight Meditation

指導教授: 溫宗堃 博士

(下稱本著作, 本著作並包含論文全部、摘要、目錄、圖檔、影音以及相關書面報告、技術報告或專業實務報告等, 以下同)

緣依據學位授予法等相關法令, 對於本著作及其電子檔, 學校圖書館得依法進行保存等利用, 而國家圖書館則得依法進行保存、以紙本或讀取設備於館內提供公眾閱覽等利用。此外, 為促進學術研究及傳播, 本人在此並進一步同意授權學校、國家圖書館、資料庫廠商等對本著作進行以下各點所定之利用:

## 一、對於學校之授權部分:

本人  同意  不同意(請勾選其一)授權學校, 無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用, 其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫, 並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向學校校園內校外位於全球使用之使用者(本點如前求勾選同意者, 請勾選, 並得複選)公開傳輸, 以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

## 二、對於國家圖書館之授權部分:

本人  同意/ 不同意(請勾選其一) 授權國家圖書館, 無償、不限期間與次數重製本著作並得為教育、科學及研究等非營利用途之利用, 其包括得將本著作之電子檔收錄於數位資料庫, 並透過自有或委託代管之伺服器、網路系統或網際網路向館內及館外位於全球之使用者公開傳輸, 以供使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

## 三、對於資料庫廠商之授權部分:

本人  同意/ 不同意(請勾選其一) 由學校將本著作有(無)償授權資料庫廠商(下稱該資料庫廠商或該廠商)進行以下範圍之利用:

(一)該資料庫廠商得將本著作重製收錄於其所建置營運之特定數位資料庫(下稱該資料庫), 並透過網際網路向全球訂購該資料庫之使用者公開傳輸, 以供該使用者為非營利目的之檢索、閱覽、下載及/或列印。

(二)該資料庫廠商不得再轉授權第三人將本著作重製收錄於其他資料庫或進行其他營利或非營利利用。但於台灣以外之海外地區, 該廠商得委託當地之代理商或經銷商代為處理當地

使用者訂購該資料庫事宜。

(三)若該合作以有償方式進行,則資料庫廠商因本點授權利用本著作所取得之收益,應依該廠商與學校授權契約支付本人合理權利金,支付標準由學校為本人利益而全權與該廠商議定。本人同意,上開權利金(以下請勾選其一):

由資料廠商批次轉與學校,作為校務發展基金。

應給付本人,並由該廠商直接通知本人領取,且聯絡資料倘有不全、錯誤或異動而未書面通知,導致權利金無法給付,或收到廠商通知未回覆者,於次年3月31日後,自動將此筆款項由資料廠商批次轉與學校,作為校務發展基金。

(四)本人保有隨時終止本點授權之權利,並於本人向學校辦理完成終止授權相關程序後,由學校通知該廠商將本著作自該廠商資料庫中刪除且不得再為其他形式之利用。但終止前已完成訂購之使用者,則視該使用者之訂購條件,由學校與廠商協商其提供及刪除時間。

四、本授權書第一點至第三點所定授權,均為非專屬且非獨家授權之約定,本人仍得自行或授權任何第三人利用本著作。

五、本授權書第一點至第三點所定授權對象,依各該點授權利用本著作時,均應尊重本人著作人格權及權利管理電子資訊等相關權利,不得以任何方式省略、增修或變更本人署名、本著作名稱、本著作內容及相關資料(包括本人原記載取得學位論文之學校全銜、書目等詮釋資料等)。第三點所定資料庫廠商亦應要求其代理商或經銷商遵守。

六、依本授權書第一點至第三點將本著作透過網際網路對外公開之時間(請勾選):

於本授權書簽署日,均立即對外公開。

本人要求本著作應自民國\_\_年\_\_月\_\_日起始得對外公開,故因本授權書第一點至第三點所定授權而發生得透過網際網路對校外、館外或對資料庫使用者之公開傳輸部分,亦應自該日起始生效力。

七、本授權書第一點至第三點分別所定各該授權對象,均應各自遵守其授權範圍及相關約定。如有違反,由該違反之行為人自行承擔一切法律責任。

八、本人擔保本著作為本人創作而無侵害他人著作權或其他權利。如有違反,本人願意自行承擔一切法律責任。

九、個資利用同意條款:本人同意,學校及國家圖書館為本授權書所定各授權事項目的範圍內(但勾選「不同意」者除外)得蒐集、處理及利用本人所提供之個人資料,學校並可將該等個人資料提供給包括國家圖書館及資料庫廠商在內之相關第三人在同一目的範圍內處理及利用。

研究生簽名: 顏伶如(釋道宇) 民國: 111年05月24日

# 法鼓文理學院佛教學系碩士班

研究生學位論文口試委員會審定書

110 學年度第 2 學期

研究生：顏伶如（釋道宇）

題目：(中文) 傑克·康菲爾德的內觀禪修教學之研究

(英文) A Study of Jack Kornfield's Teaching on

Insight Meditation

業經本委員會審議通過

學位論文口試委員

釋見弘(劉思妙)

釋證融

溫宇旻

指導教授

溫宇旻

系主任

吳承偉

中華民國 111 年 05 月 24 日

# 傑克·康菲爾德的內觀禪修教學之研究

## 摘要

本論文旨在探討傑克·康菲爾德的內觀禪修教學之特色。康菲爾德是將上座部內觀禪修引進西方的主要人物之一，也是美國內觀禪修的重要傳播者之一。他曾提到自己是以「大乘的心來實踐小乘的修行」(“*Hinayana practice with a Mahayana mind*”)，其教學重心也從最初強調努力和奮鬥轉向開放和療癒。同時，他亦觀察到在傳入美國的上座部佛教、禪宗、金剛乘等傳統中，有三股力量在推動佛教傳統的整合與開放，即是：「民主化」(Democratization)、「女性化」(Feminization)與「整合」(Integration)。綜觀他的內觀禪修教學，也是跟隨這三個主題在發展。因此，本文的研究目的，便是欲探討：一、促使康菲爾德的教學做出轉變的契機為何；二、他所謂「大乘的心」為何；三、他如何建立出更民主的教學環境；四、他如何呈現出更溫和的教學形式與內容；五、他如何進行更多元的教學整合。

本文的研究方法採用文獻分析法，而研究成果與發現則如下所列。一、本文從康菲爾德的內在個人經歷與外在教學經驗得知，促使其教學轉變的契機在於，他領悟到單靠禪修無法解決自己以及學生們過往的傷痛，且奮力的修行方式，若未保持平衡，將會導致身心的疏離，並強化內在的自我批判，因此在禪修中融入心理治療與大量慈心是有必要的。二、他所謂「大乘的心」主要是指佛性與菩薩慈悲心的思想。三、本文歸納出他透過推動美國內觀禪修運動、提倡性別平等、採用共同教學的模式、組織更公開且全員參與的社群結構，以此建立出更民主的教學環境。四、他教導的內觀禪修融入了心理治療的元素，讓覺察與接納貫穿在正念轉化的歷程，並從中獲得開放與療癒。他主張的慈悲心理健康學，是必須包含關愛自己與他人，而修習自我慈悲則是自我批判的良方。本文也舉出他的親身經歷來呈現寬恕修練的轉化過程。這些都足以代表他更溫和的教學形式與內容。五、他進行不同宗派間的整合，是他認為接觸到更廣泛的佛法教義和觀點是更健康的。禪修與心理治療的整合，是因為禪修中所揭露出來的深層問題，很多是無法單靠禪修獲得療癒的。修行與生活的整合，是由於美國的禪修者都渴望在生活中體現佛法。這些都是他更多元教學整合的成果。

本文大概是中文學界第一本針對康菲爾德的內觀禪修教學進行探討的研究論文。而康菲爾德成功將內觀禪修傳播至美國，及其相關教學的成果，確實可為當代佛法的弘傳提供許多有益的經驗。

關鍵字：慈悲、慈心、療癒、禪修與心理治療、修行與生活

# A Study of Jack Kornfield's Teaching on Insight Meditation

## ABSTRACT

This thesis discusses Jack Kornfield's teachings on Insight Meditation. Kornfield is one of the pioneers introducing Insight Meditation of the Theravada tradition to the West, and one of the prominent teachers in America. There is a shift in his initial emphasis on effort and striving to one of opening and healing over the years, and he sees himself teaching the "*Hinayana* practice with a *Mahayana* mind". He also notices that in Theravada, Zen, and Vajrayana traditions in the America there three forces driving the reconstruction of Buddhism: "Democratization", "Feminization", and "Integration", with which his teaching on Insight Meditation has also evolved along. Hence, this study aims to explore (1) the turning point which drives a shift of focus in Kornfield's teaching career, (2) his definition of a "Mahayana mind", (3) his formation of a more democratic teaching model, (4) his gentler presentation of curriculum, and (5) his integrative approaches in teaching.

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

Analyzing Kornfield's writings and texts alike, the followings are understood. (1) Through personal and teaching experiences, Kornfield realizes that meditation alone cannot heal his own distress and those of his students. Effort and striving in meditative practice, if not balanced, not only leads to mind-body alienation but also introduces self-criticism. Therefore, a meditation training blended with psychotherapy and loving-kindness is essential. (2) What he called "Mahayana mind" refers to Buddha-nature and Bodhisattva's compassion. (3) He develops a more democratic teaching model by driving Insight Meditation movement in America, advocating gender equality, organizing collective-teaching, and forming a more open and participatory learning community. (4) Combining psychotherapy, his guidance for mindfulness training not only generates the permeation of awareness and acceptance but also leads to healing and opening-up. Both self and others are inclusive in the Buddhist psychology of compassion, where self-compassion is an antidote to self-criticism. This thesis also describes his personal experiences and transformation in practising forgiveness. The above-mentioned shapes his presentation of curriculum in a gentler manner. (5) Believing that the accessibility to a range of dharma teachings and perspectives from various traditions is healthier, his

presentation is integrative. Meditation is integrated with psychotherapy because meditation alone can not mend and resolve issues uncovered in meditative training. Meditation is integrated with daily lives because American practitioners wish to practice Dharma in their normal daily lives.

This work may be one of the first few scholastic attempts, written in Chinese, studying Kornfield's teaching on vipassana meditation. His experiences and achievements in introducing and teaching insight meditation to Americans could shed much light on effective ways of disseminating Buddha Dharma in modern days.

**Keywords:** Compassion, Loving-Kindness, Healing, Meditation and Psychotherapy, Meditation and Daily Life



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

# 目次

摘要.....	i
ABSTRACT.....	ii
目次.....	iv
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究範圍與方法.....	3
第三節 前人研究概況.....	4
一、美國內觀禪修相關.....	4
二、禪修與心理治療相關.....	8
三、生平相關.....	10
第四節 論文架構.....	10
第二章 生命歷程與佛教傳承.....	13
第一節 出家經歷.....	13
第二節 「內觀禪修社」與「靈磐禪修中心」的創立.....	15
一、「內觀禪修社」的創立.....	15
二、「靈磐禪修中心」的創立.....	17
三、「內觀禪修社」與「靈磐中心」的異同.....	20
第三節 相關著作.....	26
第四節 內觀禪修的傳承與其他教派的參學.....	29
第三章 內觀禪修教學特色之「民主化」：「更民主的教學環境」.....	31
第一節 上座部佛教在美國的發展.....	31
第二節 美國內觀禪修運動.....	34
一、以居士為主要推動者.....	35



二、受亞洲內觀運動先鋒者影響 .....	36
三、獨立於上座部佛教傳統 .....	37
四、融合其他佛教與非佛教傳統 .....	38
第三節 性別平等的民主展現 .....	40
第四節 建立共同教學的模式 .....	42
一、濫用宗教角色的問題 .....	43
二、掌權老師的孤立感 .....	44
三、共同教學的模式 .....	46
第五節 建立更民主的組織結構 .....	47
第六節 小結 .....	50
第四章 內觀禪修教學特色之「女性化」：「更溫和的教學形式與內容」 .....	53
第一節 個人教學轉變的契機 .....	53
一、個人的內在生命經歷 .....	54
二、實際的教學經驗 .....	55
三、轉變為「開放與療癒」 .....	57
第二節 美國內觀禪修教學的改變 .....	58
一、著重「現法樂住」 .....	58
二、強調慈心的修習 .....	60
第三節 融入心理治療元素的內觀禪修 .....	61
一、從「開放」到「療癒」的四個轉化歷程 .....	61
二、透過四念住覺察而得療癒 .....	67
三、覺察歷程中的自我接納 .....	74
第四節 慈悲的心理健康學 .....	80
一、對慈悲的詮釋與教導 .....	81
二、「自我慈悲」是「自我批判」的良方 .....	83

三、寬恕的修鍊 .....	89
第五節 小結 .....	98
第五章 內觀禪修教學特色之「整合」：「更多元的教學整合」 .....	101
第一節 佛教各傳統的整合 .....	102
一、佛法多樣性的困境與優點 .....	102
二、美國宗教環境的影響 .....	107
三、佛教各傳統的整合成果 .....	109
第二節 禪修與心理治療的整合 .....	114
一、禪修與心理治療整合的必要性 .....	115
二、避免錯誤的靈性觀念 .....	118
三、對禪修與心理治療整合批評的回應 .....	121
第三節 修行與生活的整合 .....	133
一、修行必須與生活整合的原因 .....	134
二、修行與生活整合的主張 .....	138
三、居士佛教的形成與反思 .....	140
第四節 小結 .....	144
第六章 結論 .....	147
研究成果及發現 .....	147
研究貢獻及限制 .....	153
未來展望與建議 .....	154
引用文獻 .....	155
附錄 .....	160

# 第一章 緒論

本論文旨在探討傑克·康菲爾德內觀禪修教學上的特色。本章是緒論，第一節將介紹研究動機與目的，第二節說明研究範圍與方法，第三節為前人研究概況，第四節則為本文的論文架構。

## 第一節 研究動機與目的

傑克·康菲爾德（Jack Kornfield，以下簡稱康菲爾德），是將亞洲上座部佛教內觀禪修（vipassana）引進西方的重要人物之一，也是美國內觀禪修的主要傳播者之一，他亦是美國兩大內觀禪修中心——「內觀禪修社」（Insight Meditation Society）與「靈磐禪修中心」（Spirit Rock Meditation Center，以下簡稱「靈磐中心」）的共同創辦人。他是西方相當具影響力的內觀禪修老師，在當代美國佛教界有著舉足輕重的地位。他同時也是一位臨床心理學博士，實際從事心理助人的工作，數十年來，他致力於將東方靈性修行傳統與西方心理治療<sup>1</sup>相互整合，並主張應當將靈性修行落實在日常生活當中。

這位在美國當代佛教界，尤其是內觀禪修社群，有著如此影響力的長者，其將上座部內觀禪修傳播至美國的成果，必定能為當代佛教的發展帶來許多有益的經

---

<sup>1</sup> 關於「心理治療」的範疇，台灣心理學教授宋文里解釋為：「目前在台灣有臨床心理師、諮商心理師以及一些精神科醫師在從事這個專業。但這些領域區分並非必要（譬如在美國的證照制度中就無此區分），而在羅哲斯的討論中，就都可涵蓋於『心理治療』的範圍內。」見卡爾·羅哲斯著、宋文里譯，《成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點》，新北市：左岸文化，2014年，頁 vii 註 1。

驗。因此，他確實是具有研究價值的。然而，實際透過搜尋後發現，中外學界關於他的研究資料著實不多，所蒐集到的外文文獻多是對他做比較基本且片段的介紹，且在中文學界，幾乎是找不到以他為主的相關研究。因此，作為中文學界第一本針對康菲爾德的內觀禪修教學進行較全面且深入探討的研究論文，便成了本文最初的研究動機。

其次，康菲爾德曾經在著作“Is Buddhism Changing in North America?”中說過自己是「以大乘的心來實踐小乘的修行」(“*Hinayana practice with a Mahayana mind*”)，而多年來，他也將自己的教學重心從最初強調努力和奮鬥轉向了開放和療癒。<sup>2</sup>然而，在以上簡短的言論中，有兩個值得思考的問題。第一，康菲爾德作為上座部佛教的傳承者，為何會說自己是以大乘的心來實踐小乘，他所謂的大乘心又為何？第二，他的教學重心從最初強調努力和奮鬥，轉向了開放和療癒。那麼是在什麼樣的背景之下，促使他的教學做出轉變？為了探究上述的問題，是本文第二個研究動機。

此外，在上述這篇 1988 年所出版的序言中，他提到在將內觀禪修傳入美國的上座部佛教傳統當中，以及其他主要的佛教傳統，如禪宗、金剛乘，都有幾股力量在推動佛教傳統的整合與開放。這 15 年來（若以當時 1988 年出版此文的時間來推算，時間約在 1974-1988 年間），他注意到三個發展的關鍵主題，即是：「民主化」

---

<sup>2</sup> Jack Kornfield, “Is Buddhism Changing in North America?” in *Buddhist America: Centers, Retreats, Practices*, edited by Don Morreale, New Mexico: John Muir, 1988, p. xxvi. 此篇內容與康菲爾德另一篇文章幾乎相同：Jack Kornfield, “America Buddhism,” in *The Complete Guide to Buddhist America*, edited by Don Morreale, Boston: Shambhala, 1998.

(Democratization)、「女性化」(Feminization<sup>3</sup>)與「整合」(Integration)。<sup>4</sup>雖然這是康菲爾德當時多年觀察北美幾個主要佛教傳統的發展而做出的評述，但是這段期間也是他內觀禪修教學蓬勃發展的時期，綜觀他的著作與其他相關研究資料，可以得知他個人的禪修實踐與內觀教學，事實上同樣是跟著這三個主題在演變與進行的。因此，如何呈現康菲爾德在此三個主題的內觀禪修教學特色，是本文第三個研究動機。

依據上述的研究動機，本文的研究目的將歸納臚列如下：

- 一、探討促使他教學做出轉變的契機為何。
- 二、探討他所謂「大乘的心」為何。
- 三、在「民主化」方面，探討他如何建立更民主的教學環境。
- 四、在「女性化」方面，探討他如何呈現出更溫和的教學形式與內容。
- 五、在「整合」方面，探討他如何進行更多元的教學整合。

## 第二節 研究範圍與方法

本文的研究範圍將以康菲爾德的內觀禪修教學為主，而由於地域及語言的關

---

<sup>3</sup> “Feminization”一詞，根據國家教育研究院「雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網」顯示，主要翻譯為「女性化」。<https://terms.naer.edu.tw/detail/195746/> (2021/07/16) 另外，在劍橋線上辭典的解釋為「越來越多的女性參與到傳統上男性較多的活動中的過程」(a process in which more and more women become involved in an activity where there are traditionally more men) <https://dictionary.cambridge.org/zht/%E8%A9%9E%E5%85%B8/%E8%8B%B1%E8%AA%9E/feminization.> (2021/07/16)

<sup>4</sup> Jack Kornfield, “Is Buddhism Changing in North America?” p. xiii. 而康菲爾德在“America Buddhism”中則提到四個主題，除文中的三個之外，還多了「共享的修行」(Shared Practice)。見 Jack Kornfield, “America Buddhism,” p. xxii.

係，筆者無法親自參與康菲爾德的相關教學課程，因此本文在研究上所運用的材料範圍將以文獻為主，當中又以康菲爾德的中譯著作為最主要的討論範圍。本文的研究方法是採用文獻分析法，透過康菲爾德的著作與前人相關研究資料去梳理出其教學改變的契機與歷程，以及其在民主化、女性化、整合三方面的教學成果。

### 第三節 前人研究概況

在上述的研究動機中曾指出，中外學界關於康菲爾德研究文獻著實不多，目前所蒐集到的資料，可分為三類：第一類是與美國內觀禪修相關，幾乎都在探討美國上座部佛教內觀禪修或內觀運動的脈絡之下提及康菲爾德；第二類是禪修與心理治療相關，雖然為數不多，但是對本文而言，卻極具參考價值；第三類則是康菲爾德的生平相關。以下便將此三類前人研究文獻依照年代分述如下：

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

#### 一、美國內觀禪修相關

吉爾·弗朗斯達爾（Gil Fronsdal，以下簡稱弗朗斯達爾）在 1998 年出版的這篇專書論文：“Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness” 是目前蒐集到探討美國內觀禪修最早、最詳細，也是最重要的一篇文章，它是本文在探討康菲爾德的背景、美國內觀禪修運動，以及他如何建立更民主的教學環境等論題時重要的參考資料。這篇文章幾乎所有的主題，如美國內觀的「發展」、「適應」、「教義」，甚至是「美國佛教的熔爐」等小節，都談及了康菲爾德或是以他為主的靈磐中心，文中也大量引用他的著作及觀點。弗朗斯達爾本身是靈磐中心的內觀老師，也是康菲爾德的學生，因此對美國內觀禪修的發展與相關內涵，一定有更深刻的理解。他在結論中提及「為期 25 年的美國內觀運動是美國佛

教形式的發展，以及將佛教影響傳入美國文化的重要推動者。」<sup>5</sup>而康菲爾德便是當中的重要參與者之一。

理查·希格(Richard Hughes Seager, 以下簡稱希格)在1999年出版的 *Buddhism in America* 中提到，康菲爾德等諸位內觀禪修老師在1980年代開始強調慈心的禪修，也開始吸收大乘佛教關於菩薩慈悲心的思想，亦指出在1990年代一些佛教運動的領導者，尤其是康菲爾德，他們所主張的一種獨特的佛教修行風格已經從1960年代的動盪中浮現出來。<sup>6</sup>希格的論點，為本文欲探討關於康菲爾德教學中所蘊藏的大乘菩薩心思想提供了一個有力的證據。

詹姆斯·科爾曼(James William Coleman, 以下簡稱科爾曼)在2001年出版的 *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition* 中指出，由康菲爾德參與創立的美國兩大內觀禪修中心：內觀禪修社與靈磐中心，儘管這兩個中心在組織上有相似之處，在內觀修持上也有潛在的連續性，但是它們卻採取了截然不同的方向。內觀禪修社在約瑟夫·葛斯汀(Joseph Goldstein)和雪倫·薩爾茲堡(Sharon Salzberg)的領導之下，一直堅持緬甸上座部傳統的內觀修行方式。而靈磐中心則在康菲爾德和他的同事們的引導之下，將西方心理學和其他靈性傳統的見解及觀點融入到實踐當中。<sup>7</sup>科爾曼的觀點，為本文在探討內觀禪修社與靈磐中心的異同提供了一個有利的說明，但本文將會在這個基礎之下，再深入去探討葛斯汀與康菲爾德兩人的性格特質與學習背景，進而導致兩大禪修中心差異的原

---

<sup>5</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness," in *The Faces of Buddhism in America*, edited by Charles S. Prebish and Kenneth K. Tanaka, Berkeley: University of California Press, 1998, p. 179. (以下簡稱"Insight Meditation in the United States,")

<sup>6</sup> Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, New York: Columbia University, 1999, p. 149.

<sup>7</sup> James William Coleman, *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*, New York: Oxford University Press, 2001, p. 78.

因。

黛安·摩根（Diane Morgan，以下簡稱摩根）在 2004 年出版的 *The Buddhist Experience in America* 中指出，康菲爾德的觀點是比他的老師馬哈希更為西化的，他相信在這個世界上是可以實現解脫的，對西方人來說，涅槃是存在於當下的環境中，而不是在一個單獨的領域。且康菲爾德之所以重要，是因為他堅持要曝光同輩佛教老師的性虐待及不正當的行為，也因此進而制定「內觀禪修教師道德規範」（Insight Meditation Teacher's Code of Ethics），作為美國內觀老師們的共同倫理規範。<sup>8</sup> 摩根的評論為康菲爾德在美國內觀禪修社群的地位加重了力道，而本文將會進一步去探討為何康菲爾德會積極鼓勵制定此倫理規範的背景與原因。

溫迪·卡奇（Wendy Cadge，以下簡稱卡奇）在 2005 年出版的 *Heartwood: the First Generation of Theravada Buddhism in America* 這本著作，當中完整探討了上座部佛教在美國最初的發展，同樣也提到內觀禪修社與靈磐中心的建立過程。當康菲爾德提到他們將大部份的佛教文化與儀式留在亞洲，並非不重視這些文化、儀式，而是他們認為這是不必要的，這主要是由於正念練習的單純與直接是最能夠打動美國人的心。<sup>9</sup> 卡奇對此也做出回應，這主要原因是第一批白人教師拋開了他們常所說的「文化包袱」，試圖找到佛陀的原始教義，他們認為這些教義以內觀禪修為核心，並透過「西方提供的容器」<sup>10</sup>來傳遞它們。<sup>11</sup> 他也指出康菲爾德所屬的西海岸內觀禪修團體的課程比內觀禪修社更具實驗性，加入更多非上座部佛教與內觀

---

<sup>8</sup> Diane Morgan, *The Buddhist Experience in America*, Westport, Connecticut: Greenwood, 2004, p. 89.

<sup>9</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" p. xix.

<sup>10</sup> 「西方提供的容器」原文為 "a container provided by the west," 筆者認為作者主要意指透過運用適合西方的語言和形式來傳遞內觀禪修與佛陀的原始教義。

<sup>11</sup> Wendy Cadge, *Heartwood: the First Generation of Theravada Buddhism in America*, Chicago: University of Chicago Press, 2005, p.29.



禪修的觀念與技術，同時也更公開地融合了禪修與心理治療的教學方式。<sup>12</sup>

約瑟夫·謝（Joseph Cheah）在 2011 年出版的 *Race and Religion in American Buddhism White Supremacy and Immigrant Adaptation* 中指出，康菲爾德及內觀禪修社和靈磐中心的創始老師們想要提供一個盡可能簡單而沒有複雜儀式及宗教傳統的內觀禪修，康菲爾德和幾位美國內觀運先驅者也透過融合西方心理學和心理療法，在文化上重新將亞洲的內觀禪修與美國的背景聯繫起來。這是佛教現代主義方法的一個很好的例子，它在 20 世紀末和 20 世紀初採用了一種獨特的禪修實踐以適應美國的環境和民族精神。<sup>13</sup>

李四龍在 2014 年出版的這本著作：《美國佛教：亞洲佛教在西方社會的傳播與轉型》（以下簡稱《美國佛教》），是目前蒐集到針對美國佛教發展最詳細且完整的中文專書，為康菲爾德的背景提供許多有利的資料，是本文在研究上最重要的中文參考文獻。雖然此書僅在美國道場的營建、美國內觀禪修運動及美國佛教注重社會參與的脈絡下提及康菲爾德，但是在許多探討美國佛教傳播與轉型的重要主題上，如：美國特色的僧團生活、「第四乘」的新佛教<sup>14</sup>，這些論題雖然沒有特別提及康菲爾德，但若是瞭解他的相關背景，便能知道這些傳播與轉型的成果，事實上也包含康菲爾德參與其中的努力與嘗試。舉例來說，李四龍提到：「注重禪修、強調社會

---

<sup>12</sup> Wendy Cadge, *Heartwood: The First Generation of Theravada Buddhism in America*, p.35.

<sup>13</sup> Joseph Cheah, *Race and Religion in American Buddhism White Supremacy and Immigrant Adaptation*, New York: Oxford University Press, 2011, p. 67.

<sup>14</sup> 關於「第四乘」的新佛教，李四龍在著作中做出說明：「莫瑞勒的《美國佛教團體黃頁》，把北美的佛教分為四種類型：漢傳大乘佛教、南傳上座部佛教、藏傳金剛乘佛教以及綜合型佛教。也就是說，在通常的三大佛教傳統之外，美國佛教還有一種特殊的『混合佛教』，莫瑞勒稱之為『佛乘』（Buddhayana）：兼具三種傳統裡的兩種或三種，沒有明確的或具體的宗派歸屬。這種混合型佛教，是現代佛教發展的一種新形式，集中體現歐美佛教的共同理念，甚至可被看成是吸收了佛教因素的新興佛教，自稱是『第四乘佛教』，即在南傳小乘、漢傳大乘與藏傳金剛乘以後的『新佛教』。」見李四龍，《美國佛教：亞洲佛教在西方社會的傳播與轉型》，北京市：人民出版社，2014 年，頁 199。

參與，倡導宗教對話，這三個方面可以反映美國佛教的主要特色與傳播經驗。這些理念的實現，需要一批高素質的僧人或居士。」<sup>15</sup>這三個方面，事實上都是康菲爾德的教學特色，而本文中後續也會針對注重禪修與倡導宗教對話這兩部分進行較深入的探討。

淨海法師等人在 2017 年所編著出版的《西方各國佛教略史》，此書在探討美國上座部佛教發展的脈絡下提及康菲爾德，內容大致與上述幾本文獻相差無幾。但此書在陳述關於康菲爾德提倡簡化佛教的相關內容中，<sup>16</sup>筆者認為在這樣的敘述語境之下，恐怕會導致讀者對康菲爾德及葛斯汀兩人產生誤解，因此本文將在第五章第三節中對此做出適當的說明與回應。

## 二、禪修與心理治療相關

目前蒐集到論及康菲爾德在禪修與心理治療整合上的文獻，共有兩篇，皆是由安·葛雷格（Ann Gleig，以下簡稱葛雷格）所撰寫的。一篇為 2012 年發表的期刊論文：“Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana: A Dialogical Encounter between Buddhism and Psychotherapy”<sup>17</sup>；另一篇則是她在 2019 年出版的 *American Dharma: Buddhism Beyond Modernity* 第四章中的 “Even the Best Meditators Have Wounds to Heal’: The Relational/Integrative Current”<sup>18</sup>。這兩篇文獻在題目上雖然都未提及康菲爾德，但討論的內容都是以康菲爾德等人所創立的內

---

<sup>15</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 206。

<sup>16</sup> 淨海法師等編著，《西方各國佛教略史》，臺北市：法鼓文化，2017 年，頁 408。

<sup>17</sup> Ann Gleig, “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana: A Dialogical Encounter between Buddhism and Psychotherapy,” *Journal of Global Buddhism* 13, 2012. (以下簡稱 “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana,”)

<sup>18</sup> Ann Gleig, *American Dharma: Buddhism Beyond Modernity*, New Haven: Yale University Press, 2019.

觀團體為主，文中大量引用他的觀點與著作，在本文目前所有蒐集到的資料中，應當算是針對康菲爾德做了最完整的研究探討，亦是本文在討論其禪修與心理治療整合論題時最重要的參考文獻。以下依序簡要介紹此兩篇文獻。

葛雷格這篇 “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana” 研究論文，旨在表明「美國內觀團體」中「西海岸內觀<sup>19</sup>」的發展是「利用心理學對話的方式作為佛教發展的手段」<sup>20</sup>，而非「將佛教現象簡化為心理學狀態」<sup>21</sup>。西海岸內觀禪修主要是將心理學的觀點整合到整體的佛教框架之中，在當代西方的思潮下，為佛教實踐提供了一種更具合理性、對話性，或善巧方便（skillful means）的方式。<sup>22</sup>葛雷格在文中完整地闡述了康菲爾德提出禪修必須要與心理治療相互整合的必要性與合理性，同時也回應了對西海岸內觀的批判。

葛雷格在““Even the Best Meditators Have Wounds to Heal’: The Relational /Integrative Current”中著重探討的靈磐中心，其發展是以整合禪修與心理治療為主要取向。葛雷格闡述康菲爾德提出讓自己佛法教學特點合理化的兩個來源，一是「以大乘的態度來實踐上座部」，二是以他個人、他的同齡人，以及他的學生的經驗來說明禪修所面臨的侷限性。<sup>23</sup>

以上兩篇文獻，本文將會站在與葛雷格相同的立場，認同康菲爾德在禪修與心

---

<sup>19</sup> 由葛雷格所提出的「西海岸內觀」一詞，指的是以康菲爾德等人所創立的靈磐中心為主的美國西海岸內觀禪修組織，而「東海岸內觀」指的則是一樣由康菲爾德等人所創立的內觀禪修社。

<sup>20</sup> “dialogical enterprises that utilize psychology as a tool to extend,” in Ann Gleig, “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana,” p. 129.

<sup>21</sup> “reductive approaches that reduce Buddhist phenomena to psychological states,” in Ann Gleig, “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana,” p. 129.

<sup>22</sup> Ann Gleig, “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana,” pp. 142-143.

<sup>23</sup> Ann Gleig, *American Dharma: Buddhism Beyond Modernity*, pp. 113-120.

理治療整合上的必要性，同時在其研究成果之下，進一步去探討康菲爾德此方面的相關應用，同時亦會依據她的研究成果來回應針對禪修與心理治療整合的相關批評。

### 三、生平相關

托尼·施瓦茨 (Tony Schwartz, 以下簡稱施瓦茨) 在 1995 年出版的著作：*What Really Matters: Searching for Wisdom in America*<sup>24</sup>，是目前蒐集到關於康菲爾德生平最早也最完整的研究文獻。這位美國記者兼作家講述自己花了五年時間在美國探尋智慧之旅的著作中，特別利用一整章的篇幅來簡介葛斯汀與康菲爾德的生平與相關教學，並藉由與兩人的實際互動與觀察，來說明兩人的差異與分歧。<sup>25</sup>此書是本文在探討內觀禪修社與靈磐中心的差異時，最主要的參考文獻，但是在施瓦茨的評論基礎下，本文將會針對康菲爾德的心理學背景再做更進一步的討論。

以上的專書及期刊，雖然都提及了康菲爾德的生平及其創建內觀禪修社與靈磐中心的過程，但是針對他的評論與探討相對來說較為片段，也各自有其著重的觀點，但依舊為本文提供許多有利的參考資料。而本文也會在這些基礎之下，進一步對康菲爾德的內觀禪修教學作出更全面、更完整，且更深入的探討。

## 第四節 論文架構

本文將分為六章，第一章為緒論，第二章為康菲爾德的生命歷程與佛教傳承，

---

<sup>24</sup> Tony Schwartz, *What Really Matters: Searching for Wisdom in America*, New York: Bantam Books, 1995.

<sup>25</sup> 關於施瓦茨的諸多觀點，本文將會在探討內觀禪修社與靈磐中心的異同時做出較詳細的說明。

第三章為內觀禪修教學特色之「民主化」：「更民主的教學環境」，第四章為內觀禪修教學特色之「女性化」：「更溫和的教學形式與內容」，第五章為內觀禪修教學特色之「整合」：「更多元的教學整合」，第六章為結論。以下依序說明各章重點。

第一章，緒論。其主要內容，將包括本文的研究動機與目的、研究範圍與方法、前人研究概況及論文架構，藉由各節的說明，以期對本文的研究背景及論題有基礎的瞭解。

第二章，生命歷程與佛教傳承。將對康菲爾德的生平與背景做更清楚的說明，主要內容為：第一節將介紹康菲爾德的出家經歷，第二節會陳述「內觀禪修社」與「靈磐禪修中心」的創立過程，第三節列舉出他的相關著作，第四節則說明他的內觀禪修的傳承與其他教派的參學。本章在第二節將會針對「內觀禪修社」與「靈磐禪修中心」的異同進行探討，這是本章的另一個重點。

第三章，內觀禪修教學特色之「民主化」：「更民主的教學環境」，共有六節。第一節將透過上座部佛教在美國的發展來看康菲爾德所處的背景，第二節會探討美國內觀禪修運動的幾個特點，第三節是他在性別平等上的民主展現，第四節是探討他為何要建立共同教學團隊的原因及成果，第五節是他如何建立一個更民主的組織結構，第六節是小結。

第四章，內觀禪修教學特色之「女性化」：「更溫和的教學形式與內容」，共有五節。第一節是康菲爾德個人教學上轉變的契機，經由他的內在經歷與外在經驗來探究促使他在教學上做出轉化的因素。第二節將從美國內觀禪修的大環境來看美國內觀禪修在教學上的改變。第三節開始探討他如何在內觀禪修教學中融入了更多心理治療的元素，以及禪修中轉化與療癒的歷程。第四節將以「慈悲的心理健康學」為主題來探討康菲爾德在培養慈悲的相關教導，並藉此補充西方心理學的相關研究成果。第五節是小結。

第五章，內觀禪修教學特色之「整合」：「更多元的教學整合」，共有四節。第一節是不同宗派的整合，將會探討康菲爾德所面臨佛法多樣性的困境與優點，及他在宗派整合上的成果。第二節是禪修與心理治療的整合，是探討康菲爾德認為禪修與心理治療應當整合的必要性，此部分也是本文第四章第一節內容的延伸，另一方面亦會針對禪修與心理治療的批評做出適當的回應。第三節是修行與生活的整合，主要探討康菲爾德認為修行必須與生活相互整合的原因及主張，及其所衍生出居士佛教的相關反思。第四節是小結。

第六章，結論。將會歸納本文的研究發現及成果，以回應在緒論中所提出的研究目的，及本文的研究貢獻及限制，未來展望與建議。



## 第二章 生命歷程與佛教傳承

本章主要欲介紹康菲爾德的生命歷程與佛教傳承。第一節將介紹康菲爾德的出家經歷，第二節會陳述「內觀禪修社」與「靈磐禪修中心」的創立過程，第三節列舉出他的相關著作，第四節則說明他的內觀禪修的傳承與其他教派的參學。

### 第一節 出家經歷

康菲爾德出生於 1945 年 7 月 16 日，根據他自己所敘述的，他成長於美國東岸一個科學與知性的家庭，他的父親是一位生物物理學家，並且擁有不錯的才智與社會地位，但自從他有記憶以來，就發現父親是個偏執多疑且性格陰晴不定的暴力狂，以至於康菲爾德從小便生活在恐懼、不安與憤怒當中，家庭關係長期帶給他相當大的傷痛。<sup>26</sup>

1963 年，康菲爾德在達特茅斯學院（Dartmouth College）就讀的時候，有幸遇到陳榮捷（Wing Tsit Chan）教授，蒙教授的啟發，他從原本的醫學相關領域，轉為主修亞洲研究，同時對佛教產生了濃厚的興趣。<sup>27</sup>1967 年，康菲爾德從東亞研究系畢業後，他在越戰期間自願加入了美國國際和平團（Peace Corps），並請求被派往佛教國家服務。當康菲爾德在湄公河沿岸的一些省分進行鄉村醫療服務時，他聽聞了泰國森林寺院巴蓬寺（Wat Pah Pong）的住持阿姜查（Ajahn Chah）禪師的一

---

<sup>26</sup> 關於康菲爾德的童年經歷與家庭傷痛，會在第四章第四節「寬恕的修鍊」中詳細說明與探討。

<sup>27</sup> 傑克·康菲爾德著；易之新、黃璧惠、釋自肅譯，《踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引》，臺北市：張老師文化，2008 年，頁 26。（以下簡稱《踏上心靈幽徑》）

些事蹟，他知道阿姜查歡迎西方學生。1969 年在結束美國和平團的工作後，康菲爾德決定留在泰國，他內心渴望佛法能夠協助他脫離童年時期的家庭傷痛，得以將世間的痛苦拋諸腦後，甚至引領他成為證悟者。因此，當康菲爾德在巴蓬寺生活幾個月後，他便決定皈依阿姜查出家。從此之後，康菲爾德便踏上了追求佛法的終生旅程。<sup>28</sup>

1972 年夏天，康菲爾德在亞洲學習五年之後，他穿著僧袍回到了美國，根據他所說，當時美國還尚未有任何南傳佛教寺院，<sup>29</sup>但他想知道在美國當個比丘會是如何，即便是很短的一段時間也好，所以他居住在母親位於華盛頓特區的家，同時努力維持著泰國僧侶的生活。<sup>30</sup>然而，康菲爾德逐漸體會到，在沒有任何寺院的支持下，試圖在西方持續僧侶的生活對他來說是不健康的，因此，他不得不決定恢復在家眾的生活。<sup>31</sup>

---

<sup>28</sup> 傑克·康菲爾德著、周和君譯，《智慧的心：佛法的心理健康學》，臺北市：張老師文化，2010 年，頁 18-19。（以下簡稱《智慧的心》）

<sup>29</sup> 依照康菲爾德在《踏上心靈幽徑》第 24 頁中所說，他在 1972 年回到美國，當時美國還沒有任何上座部佛教寺院。但是諸多資料中顯示，1965 年在斯里蘭卡大長老慧獅尊者（Most Venerable Madihe Pannasiha Mahanayaka Thera）的贊助之下，成立了美國第一個上座部佛教道場—「華盛頓佛教精舍」（Washington D. C. Buddhist Vihara），並由慧獅尊者所派遣的維尼塔法師（Ven.Bope Vinitha），於 1967 年從泰國政府手中，廉價買下位於華盛頓特區西北 16 大街 5017 號的建築，創建了道場，此精舍一直得到斯里蘭卡和泰國政府的資助，至今仍是佛教徒聚會的地方。以上內容可見於 Wendy Cadge, *Heartwood: the First Generation of Theravada Buddhism in America*, Chicago: University of Chicago Press, 2005, pp. 25-26. 李四龍，《美國佛教》，頁 114。淨海法師等編著，《西方各國佛教略史》，頁 404。

<sup>30</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 24。

<sup>31</sup> 關於康菲爾德的詳細生平與經歷，可參考 Tony Schwartz, *What Really Matters: Searching for Wisdom in America*, ch., 9. & Steve Silberman, “Wise Heart: A profile of Jack Kornfield” <https://www.lionsroar.com/jack-kornfield-wise-heart-november-2010/>（2021/07/15）



## 第二節 「內觀禪修社」與「靈磐禪修中心」的創立

本節主要探討「內觀禪修社」與「靈磐禪修中心」的創建歷程，而本節另一個重點，是探討「內觀禪修社」與「靈磐禪修中心」此兩大禪修中心的異同，藉進一步理解康菲爾德的人格特質，亦從中得知他在教學上所蘊藏大乘思想的起源。

### 一、「內觀禪修社」的創立

在卸下僧侶的身分之後，康菲爾德進入研究所就讀，並找了份開計程車的工作，晚上還在波士頓的精神病院兼職。1974年，康菲爾德成為那洛巴大學（Naropa University）的創始教師。起因是康菲爾德在一次聚會上遇到了丘揚創巴仁波切（Chögyam Trungpa Rinpoche），當時創巴仁波切正計畫在科羅拉多州創辦一所大學，並以印度著名的大成就者那洛巴命名。創巴仁波切邀請康菲爾德在他新學校的第一次暑期課程中教授內觀禪修，也是在這個暑期課程，康菲爾德遇到了他生命中重要的夥伴之一——約瑟夫·葛斯汀（Joseph Goldstein），他們倆人共同教授內觀，並建立了深厚的情感，此次課程獲得了廣大迴響。

第二年的夏天，康菲爾德與葛斯汀組成一個團隊來教授內觀禪修，這是一種密切的合作關係，這兩位身材苗條、皮膚黝黑的年輕人甚至看起來像兄弟一般，巧合的是，他們兩人有著極為相似的背景。他們都來自東海岸中上階層的猶太家庭，都上了長春藤聯盟的大學，同時也都志願服務於亞洲和平團。<sup>32</sup>他們都在東南亞參加和平團的期間對佛教產生了興趣，並開始深入學習上座部佛教傳統，當葛斯汀在菩

---

<sup>32</sup> James William Coleman, *The New Buddhism : The Western Transformation of an Ancient Tradition*, p.78.

提伽耶跟隨一位名叫穆寧達（Anagarika Munindra）的印度老師學習時，康菲爾德正在泰國叢林深處跟隨阿姜查練習內觀，最後他們幾乎在同一個時間回到美國，然後開始在那洛巴教授內觀。

此時期，他們兩人的另一位重要的夥伴是雪倫·薩爾茲堡（Sharon Salzberg）當時也在那洛巴教學。薩爾茲堡在大學時期開始接觸佛教，並在 1970 年前往印度進行獨立研究，她跟康菲爾德、葛斯汀有著相同的背景，都是在亞洲跟隨老師學習，然後再將上座部內觀禪修帶回到美國傳播。

在那洛巴教學的日子結束之後，康菲爾德、葛斯汀、薩爾茲堡成為相當受歡迎的老師，他們開始巡迴教授內觀，最終他們渴望建立自己的大本營來進行密集禪修。1975 年 5 月 19 日他們成立了「內觀禪修社」（Insight Meditation Society），其主要目的，是要「為上座部佛教傳統的禪修實踐，提供一個僻靜的環境。」<sup>33</sup>隔年，1976 年，他們三人與賈桂琳·施瓦茨（Jacqueline Schwartz）在麻塞諸塞州巴爾市購得了一處占地 80 英畝的前天主教神學院，將其改造為美國最大、最著名的內觀禪修中心之一。之後，內觀禪修社開始提供由老師們所引導的密集禪修，它迅速成為西方最活躍的內觀中心，來自美國和歐洲各地的學生全年參加為期 10 天至 3 個月的靜修課程，「正念減壓」（Mindfulness-Based Stress Reduction，簡稱 MBSR）的創始人喬·卡巴金便是內觀禪修社的禪修學員之一。

內觀禪修社主要的修行實踐以內觀禪修為主，但是上座部內觀禪修有各種不同的形式，康菲爾德、葛斯汀、薩爾茲堡作為這個組織主要的核心人物，他們也有

---

<sup>33</sup> “provide a secluded retreat environment for the practice of meditation in the Theravada Buddhism tradition.” in Wendy Cadge, *Heartwood: the First Generation of Theravada Buddhism in America*, p. 29. & Ann Gleig, “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana,” p.132.

不同的傳承與學習。康菲爾德主要跟著阿姜查與馬哈希學習；葛斯汀跟著馬哈希與他的學生穆達寧、班迪達（U Pandita）學習；薩爾茲堡跟著葛印卡、馬哈希、穆寧達、班迪達學習。最終他們選擇的內觀禪修教學是亞洲形式的混合體。教授的基本練習是採用馬哈希的方法，而教學課程結構則是依照葛印卡所教授的十天和三十天的靜修模式。他們並沒有像在馬哈希禪修中心那樣，一次就給出完整的禪修指導，而是如同葛印卡的禪修課程，在禪期的頭幾天通常先專注於正念呼吸，再逐步給出指導。另外，馬哈希並沒有在教授內觀的同時，也教授慈心禪，<sup>34</sup>但是康菲爾德等人則是在每一次的禪修結束時都會引導慈心禪，就如同葛印卡課程所做的那樣。<sup>35</sup>

在內觀禪修社的初創階段，他們都只是二十幾歲的年輕人，在沒有年長者的監督指導之下，他們如同一張即興創作的圖畫，必須對一些基本問題進行討論，以此來建構整個禪修中心想要呈現出來的外在樣貌與內在底蘊。例如佛像是否應該在禪堂中出現？或者是否該如葛印卡所建議的那樣，以入世的方式來呈現內觀？又或上座部佛教傳統應當如何取捨？薩爾茲堡回憶說：「我們一開始的口號是，『如果不成功，我們可以在一年內結束它。』」<sup>36</sup>事實上，他們不僅成功了，而且更引領整個美國內觀禪修的發展。

## 二、「靈磐禪修中心」的創立

然而，內觀禪修社所採用的是馬哈希的密集禪修模式，而不是阿姜查的僧團日

---

<sup>34</sup> 這樣的敘述並非意味著馬哈希不重視慈心禪，此處僅表示他不會同時教授內觀與慈心。實際上，馬哈希傳統將佛隨念、慈心修習、不淨觀和死隨念等四種屬於奢摩他修行的「護衛禪」，視為內觀禪修的輔助，其中尤以慈心修習，是最常用的輔助禪法。（溫宗堃，〈二十世紀正念禪修的傳承者：馬哈希內觀傳統及其在臺灣的發展〉，《福嚴佛學研究》，2012年，頁223。）

<sup>35</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," pp.167-168.

<sup>36</sup> Steve Silberman, "Wise Heart: A profile of Jack Kornfield."

常生活模式，這讓康菲爾德認為內觀禪修社對「靜修之外的佛法融合或體現」不夠重視，他和其他人很快就明白，這些問題需要被解決。他們都清楚必須要去建立一種修行實踐方式，不僅僅只是關注在靜修當中，而是要將所學習到的內容，整合運用到日常生活當中。因為學員在進行為期十天、一個月，甚至是三個月的靜修之後，他們會回到現實生活當中，而通常他們也會面臨到一些困難，就是「我要如何在我的日常生活當中體現這些修行？」因此，在內觀禪修社的第一個十年之後，康菲爾德與詹姆斯·巴拉茲（James Baraz）、希薇亞·布爾斯坦（Sylvia Boorstein）、安娜·道格拉斯（Anna Douglas）、霍華德·科恩（Howie Cohn）等人，他們想要創建「一個更廣泛的佛法潮流」（“a wider dharma stream”），這將幫助人們在生活中體現佛法，而非僅專注在靜修上。<sup>37</sup>

1981 年康菲爾德離開內觀禪修社搬到了加州，1985 年康菲爾德與上述幾位老師在內的數個灣區禪修團體的成員共同組成了「西部內觀禪修」（Insight Meditation West），目的是為了獲取土地，以便建立西海岸內觀禪修中心（West Coast Insight Meditation Center）。1987 年，西岸內觀禪修組織花了 90 萬美元從大自然保護協會購買了加州北部馬林縣（Marin County）聖傑羅尼莫山谷（San Geronimo Valley）411 英畝未開發的土地，於隔年 1988 年取得了伍德克（Woodacre）土地的所有權，進而開始建立禪堂與社區活動中心，並在 1996 年正式命名為「靈磐禪修中心」（Spirit Rock Meditation Center）。<sup>38</sup>

康菲爾德與其他老師在內觀禪修社的教學經驗，影響了他們對靈磐中心未來

---

<sup>37</sup> Jack Kornfield, “This Fantastic, Unfolding Experiment,” *Buddhadharma*, 2007, p.36. 此文章另收錄在 Jack Kornfield, *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are*, Boston: Shambhala, 2011, pp. 211-224.

<sup>38</sup> “History of Spirit Rock,” <https://www.spiritrock.org/2016/about/history> (2021/07/05)

發展的整體規劃。靈磐中心的主要願景，是建立一個現存於世間的曼荼羅（Mandala）。<sup>39</sup>康菲爾德提到，靈磐中心的曼荼羅反映了上座部佛教與豐富的佛教傳統，若是觀看泰國或緬甸的寺院，我們將會發現禪修僅占了佛教文化的一部分，這些佛教國家的教義大多集中在佈施、奉獻，或八正道上。靈磐中心的曼荼羅也是一種內外相互依存的形式，藉由學習到的佛法，來實現將修行體現於日常生活中的願景，同時也是經由生活中各個面向的修行與磨練，來達到解脫的目標。<sup>40</sup>

靈磐中心獨特的整合觀點表現在其組織結構、整體風氣，和教學形式上。禪修中心的靈性<sup>41</sup>指導責任落在「靈磐教師委員會」(Spirit Rock Teachers Council)身上，這是一個由 45 位在家眾老師及 2 位僧侶組成的團體，當中有幾位資深的老師曾經在亞洲接受過培訓，其他老師則必須先進入靈磐中心一個正式的教師培訓小組接受 4 至 6 年的訓練。期間當中，他們接受了包含：佛教典籍系統性的研究，禪修實踐和技術的廣泛訓練，對我們佛教傳承和歷史的研究，以及老師角色的學習。老師角色的學習包括數百個小時的訪談練習，以及協助許多靜修和課程，以此為擔任正

---

<sup>39</sup> 靈磐中心曼荼羅的相關內容，將在第五章第三節中討論，

<sup>40</sup> Jack Kornfield, "This Fantastic, Unfolding Experiment," p.38.

<sup>41</sup> 「靈性」(spiritual)一詞是康菲爾德在著作中普遍使用的詞彙，也是西方人常用的。關於「靈性」的定義，陳秉華在其著作中針對“spirituality”一詞，列出了幾個重要的定義。她指出，《美國傳統英語辭典》(The American Heritage Dictionary of the English Language, Soukhanov, 1992) 界定靈性為一種在世存在的方式，承認存在的生命是想與一個超越或更高的力量有所連結，靈性會驅使人朝向希望、愛、超越、連結與慈悲的方向生活與發展。美國語商學會「諮商中靈性、倫理與宗教價值分會」(Association for Counseling, Ethics, and Spirituality, 簡稱 ASERVIC) 於 1995 年定義靈性為包含上述拉丁字根呼吸、生命能量之意，也提及靈性為一種天生能力，會朝著求知、愛、意義、希望、超越、連結與憐憫發展，使人有創造力、成長力並發展價值 (Fukuyama & Sevig, 1999) ASERVIC (2010) 進一步對於靈性作出的定義是：靈性是人生具有的能力與傾向，會推動人追求智慧、愛、意義、和平、盼望、超然、連結、憐憫、幸福和完整。美國兩位研究「融入宗教與靈性的心理諮商」的學者史考特·楊 (Scott Young) 和克雷格·卡什威爾 (Craig Cashwell) 也將靈性定義為人類經驗自我轉化與覺察神聖在的能力，最終可增加自我與他者間有更大的憐憫與愛。他們也認為靈性經驗的發展與脈絡相當個人化，會橫跨個人的一生。見陳秉華、朱美娟、黃奕暉、楊蓓、趙慧香著，《融入宗教與靈性的心理諮商》，臺北市：心靈工坊文化出版，2019 年，頁 30-31。

式老師的身份作準備，完成之後便共同帶領靈磐中心乃至全國各地的佛學課程和禪修活動。

教師委員會顯著的特點之一，是相當大比例的老師同時也從事心理治療，因此他們除了上述的培訓之外，還必須接受心理治療的訓練。另外值得注意的特點是，許多老師聲稱，除了上座部禪修傳統之外，他們也受到禪宗和藏傳佛教非二元教義的影響，同時有許多老師都是已婚並擁有孩子，這種情況將極大地影響了靈磐中心的整體風氣與課程設計。<sup>42</sup>

以上是康菲爾德為主要領導的靈磐中心主要的發展內容。雖然康菲爾德已過古稀之年，但他依舊活躍在美國內觀禪修社群，他在近年與塔拉·布拉克(Tara Brach)共同開設為期兩年的「正念禪修老師認證」線上課程(The Mindfulness Meditation Teacher Certification Program)<sup>43</sup>便吸引來自世界各地數千人的共同參與。<sup>44</sup>因此，康菲爾德仍是當今西方相當具有影響力的內觀禪修老師，由他所參與創辦的兩大內觀禪修中心—內觀禪修社與靈磐中心，同樣是美國重要且活躍的內觀禪修中心之一。

### 三、「內觀禪修社」與「靈磐中心」的異同

康菲爾德身為美國兩大禪修中心—內觀禪修社與靈磐禪修中心的共同創辦人，由於在理念上與內觀禪修社的發展方向有些不同，因此離開麻州前往加州另創靈

---

<sup>42</sup> Ann Gleig, “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana,” p.133.

<sup>43</sup> <https://www.soundstrue.com/products/mindfulness-meditation-teacher-certification-program> (2021/10/03).

<sup>44</sup> 筆者的碩士論文指導教授溫宗堃便曾實際參加過此教師認證課程。

磐中心。他提到自己在內觀禪修社的教學經驗，將會影響他對靈磐中心未來發展的整體規劃，所以除了沿用他認為適當的發展原則，他也在過去的教學經驗中做了些許的修正。因此，下列所要探討的，是這兩大禪修中心的異同之處，藉此來看出康菲爾德做了哪些延續與修正。

首先，先看這兩大禪修中心的相同之處。筆者欲從他們的佛教傳承、教學與組織三個部分來說明。在佛教傳承上，他們都是以上座部佛教為主要傳承，<sup>45</sup>但是他們更傾向多重傳承，因此禪修中心的老師們除了繼續當學生向其他傳承的老師學習，他們也會邀請這些老師前來教導。在教學上，這兩大禪修中心主要都是以佛陀的教誨、內觀禪修、慈心禪為主要的教學核心。他們都成立了教師委員會，並由教師委員會的成員來進行共同的教學。這兩大中心的老師們彼此間的聯繫是相當緊密的，他們當中的許多人同時都成為兩方的共同師資。在組織上，除了成立教師委員會之外，他們也都各自成立了董事會來負責禪修中心的決策與發展。雖然兩方董事會各由不同的成員所組成，但是他們都是以多元性、包容性與平等為主要的發展原則與願景。<sup>46</sup>以上這些，便是康菲爾德在內觀禪修社經驗的延續。

接著，是兩方的差異處。內觀禪修社與靈磐中心最大的差異，便是他們的整體風格與發展方向。如同科爾曼所指出的：「儘管內觀禪修社和靈磐中心有著共用相似的組織結構，但是他們的風格與發展方向卻截然不同。在葛斯汀和薩爾茲堡的領導下，內觀禪修社一直保持接近緬甸模式，而靈磐中心則受到康菲爾德的強烈影響，

---

<sup>45</sup> 內觀禪修社在官網中指出，使用「早期佛教」更能夠準確地反映出內觀禪修社的根源。內容詳見 <https://www.dharma.org/theravada-or-early-buddhism-why-early-buddhism-more-accurately-reflects-imss-roots/> (2021/12/10)

<sup>46</sup> 關於內觀禪修社與靈磐中心的發展願景，可以參考兩方的官網，內有詳細的介紹。

融合了其他靈性傳統和西方心理學的見解。」<sup>47</sup>卡奇也提到，從 1970 年代開始，康菲爾德就開始參與「西部內觀禪修」（靈磐中心前身）的教學，這裡的課程往往比內觀禪修社更具有實驗性，經常借鑒上座部佛教和內觀禪修之外的觀念和技術。他們比內觀禪修社更公開地將心理治療的觀念融入教學中，這也讓內觀禪修和心理治療之間的界限更加模糊。<sup>48</sup>因此，葛雷格也在其研究中將內觀禪修社稱為「東海岸內觀」，它是以保守和保留上座部佛教傳承而聞名，而靈磐中心則稱為「西海岸內觀」，它被認為是開創了一種中西合璧的心理學化美國佛教。<sup>49</sup>葛雷格進一步補充道，康菲爾德將內觀禪修社與靈磐中心之間的不同，定義為「反映美國內觀社群中緬甸與泰國傳承之間的差異」。康菲爾德指出，這些世系的兩位主要導師，緬甸禪師馬哈希和泰國森林僧人阿姜查，他們對解脫的道路和性質持不同的意見。馬哈希的重點是通過密集的禪修以達到深奧的靈性境界，而阿姜查則著重在日常生活當中不執著和保持不分別的覺察。<sup>50</sup>

從上述的資料來看，筆者將內觀禪修社與靈磐中心的差異歸納為二個原因，一是受創辦人個人特質的影響，二是受其佛教傳承的影響。若以佛教傳承來說，從以上兩位學者的評論可明顯看出兩大禪修中心因佛教傳承的不同，進而也有了不同的發展方向。而在佛教傳承的影響之外，筆者想針對另一個最大的原因，即是這兩大禪修中心創辦人，即是葛斯汀與康菲爾德兩人的個人特質來做較深入的探討。美國記者兼作家施瓦茨甚至在其講述自己花了五年的時間在美國探尋智慧之旅的著作 *What Really Matters: Searching for Wisdom in America* 當中，特別花了一章的篇幅

---

<sup>47</sup> James William Coleman, *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*, pp.78-79.

<sup>48</sup> Wendy Cadge, *Heartwood: the First Generation of Theravada Buddhism in America*, p. 35.

<sup>49</sup> Ann Gleig, “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana,” p.132.

<sup>50</sup> Ann Gleig, “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana,” p.133.



來簡介葛斯汀與康菲爾德，並藉由與兩人的實際互動與觀察，來說明兩人的差異與分歧。

在施瓦茨的眼中，葛斯汀性格溫和，彬彬有禮，舉止嚴謹，言談謹慎而精確，待人和藹可親、關懷備至，在情感上較為理智。而康菲爾德的舉止則是更生動、富有表現力，也更加機智、不拘一格。他口若懸河，熱情奔放，更具有個人魅力，也更加善變。葛斯汀保守而傳統，康菲爾德則是開放而創新。他們在個人特質上的差異，也造就了他們對於修行觀點上的不同，康菲爾德與葛斯汀也曾各自表述了他們彼此之間的差異。康菲爾德說：「當約瑟夫和雪倫的佛法開示開始越來越多地聚焦在染汙<sup>51</sup>。我更感興趣的是從心出發來傳授佛法，與感受連結，並將經驗應用到日常生活中。」<sup>52</sup>葛斯汀也說：「我和傑克之間的區別可能在於他強調人本價值，而我強調解脫的價值」。<sup>53</sup>

他們之間差異的緣由，除了是在個人特質上，另一個主因就是康菲爾德心理學的背景，筆者也發現了一個相當值得注意的資料，可以從他的心理學背景再深入去剖析，史蒂夫·西爾伯曼（Steve Silberman）為此提供了一個有利的線索。西爾伯曼在康菲爾德的簡介文章中提到，他於1977年從賽布魯克大學（Saybrook University）畢業，並獲得臨床心理學的博士學位。<sup>54</sup>當時的賽布魯克大學稱為「人本主義心理學研究所」（Humanistic Psychology Institute），這所學校是在1971年由當時美國幾位著名的人本主義心理學家羅洛·梅（Rollo May）等人所創立的，學校的核心信

---

<sup>51</sup> 葛斯汀與薩爾茲堡越來越受到馬哈希的弟子班迪達的影響，而班迪達非常強調傳統上座部佛教必須尋求貪嗔癡等煩惱染汙的根除。

<sup>52</sup> Tony Schwartz, *What Really Matters: Searching for Wisdom in America*, p. 331.

<sup>53</sup> Tony Schwartz, *What Really Matters: Searching for Wisdom in America*, p. 331.

<sup>54</sup> Steve Silberman, "Wise Heart: A profile of Jack Kornfield"

念是：「每個人都是一件正在進行中的作品，我們每個人都有能力和責任實現自我的發展。」<sup>55</sup>

雖然康菲爾德在著作中並沒有談及他是屬於哪一個心理治療學派，<sup>56</sup>但是筆者綜合他著作中所呈現出的思想與觀點來嘗試推測，他的心理學背景與理念應是根基在人本主義心理學之上，同時也呼應上述葛斯汀所說康菲爾德較強調人本價值。為何這麼說？筆者提出兩個部份的說明。第一，人本主義所強調的，是人類的正面價值，認為人的本性是善良的<sup>57</sup>，人類具有健康、愉悅、創造力以及自我實現等正向價值，並擁有自我了解以及自我解決問題的潛能，並能開放地體驗、相信自己的感受、發展內在評價，進而達到自我成長。<sup>58</sup>這些核心概念都符合康菲爾德的中心思想，例如他強調必須要洞悉人們與生俱來的高貴與良善本性，<sup>59</sup>靈磐中心官網也提供他一系列名為「喚醒你的佛性」(Awakening to Your Buddha Nature) 的演講音

---

<sup>55</sup> “every person is a work in progress and that each of us has the capacity and the responsibility for our own development.” <https://www.saybrook.edu/about/essentials/history/> (2021/07/14)

<sup>56</sup> 西方心理治療有許多不同學派，如精神分析治療、阿德勒治療、存在主義治療、個人中心治療、完形治療、行為認知治療等等。康菲爾德並沒有提及自己是屬於哪個學派，但是他在著作中曾說過他受了哪些心理治療的訓練：「為了彌補我所接受的佛法訓練不足，我進入心理學研究所，研究各種學派治療方法的實務與訓練，包括：萊克療法 (Reichian)、心理分析、完形心理學、心理動力學，以及榮格學派理論。」《智慧的心》，頁 21。

<sup>57</sup> 「人性本善論是馬斯洛和羅傑斯等人本主義心理學創建者所倡導的人性觀，也是人本主義心理學人性觀主導性的理論範式。」車文博，《人本主義心理學》，臺北市：臺灣東華，2001年，頁 117、377。

<sup>58</sup> Gerald Corey 著；修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯，《諮商與心理治療：理論與實務》(四版)，臺北市：新加坡商聖智學習，2016年，頁 200-206。

<sup>59</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 26-37。此外，付仁勇也在其研究中指出：「人本主義和其它學派最大的不同是對人的正面本質和價值的強調，而並非集中研究人的問題行為，同時強調人的成長和發展，稱為自我實現。以人的本性、尊嚴、價值為核心的人本主義心理學，也期待告訴我們直指人心的道理。這與禪在本質上是一致的。」付仁勇，《禪與人本主義心理學》，雲南師範大學教育科學與管理學院碩士論文，2013年，頁 3。

頻。<sup>60</sup>且他也對從心出發來教授佛法更感興趣，透過參與自己內在的感受，並將經驗應用到日常生活當中。<sup>61</sup>

第二、馬斯洛概括出自我實現者 15 種人格特質，當中的「真切的社會感情」、「深厚的人際關係」及「具有民主風範，尊重他人意見」，都包含了愛與慈愛的相關特質。例如以「真切的社會感情」來說，車文博歸納出：「自我實現者對所有人都有強烈而深刻的認同感和慈愛心。他們關心的不僅限於自己的朋友和親戚，還包括全世界各種不同文化氛圍的人。他們具有一種『天下興亡、匹夫有責』的強烈意向，對全人類都表現出憐憫、同情和真切的愛。」<sup>62</sup>馬斯洛提出這樣的人格特質，筆者認為恰好相應於大乘佛教菩薩憐憫一切眾生的慈悲心。因此人本主義心理學對慈愛的強調，也與康菲爾德的核心思想相符。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

綜合上述，筆者推論康菲爾德的心理學背景是根基在人本主義心理學基礎上，這也是讓他的思想與教學更接近大乘佛性思想與菩薩慈悲思想的重要因素之一，同時亦呼應了康菲爾德說自己的教學是「以大乘的心來實踐小乘的修行」（“*Hinayana practice with a Mahayana mind*”）。由於康菲爾德相當致力於佛教宗派間的融合，<sup>63</sup>所以此處就避免將兩人的思想觀點再去做宗派上絕對的區分，或許可以試著做這樣的評述，筆者認為葛斯汀傾向忠於原始佛教的教義，而康菲爾德則是傾向融入更多佛性、慈悲等大乘佛教的思想。葛斯汀像是隱居山林的修行者，康菲爾德則像是勇於嘗試的實踐家。他們用符合自己內在價值的方式去實踐並傳授佛法，

---

<sup>60</sup> <https://www.spiritrock.org/buddha-nature> (2021/07/14)

<sup>61</sup> Tony Schwartz, *What Really Matters: Searching for Wisdom in America*, p. 331.

<sup>62</sup> 車文博，《人本主義心理學》，頁 135。

<sup>63</sup> 此部分，筆者將在第五章第一節當中再做詳細的討論。

在他們的帶領之下，讓內觀禪修社更強調出世的價值，而靈磐中心則更積極入世去關懷，兩者並沒有高低優劣之分，他們只是提供了不同的環境，讓不同屬性的人，能夠選擇適合自己且相應的法門來體現佛法。

### 第三節 相關著作

康菲爾德被譽為是筆下如詩的作家，他的著作共有十餘冊，部分有中譯本出版，最重要的代表為 *A path with heart: a guide through the perils and promises of spiritual life*，中譯本《踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引》。其他比較著名的尚有 *After the Ecstasy, the Laundry: How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path*，中譯本《狂喜之後》；*The wise heart: Buddhist Psychology for the West*，中譯本《智慧的心：佛法的心理健康學》；*Living Buddhist Masters*，中譯本《當代南傳佛教大師》。以下就針對這幾本書，做些簡單的介紹。

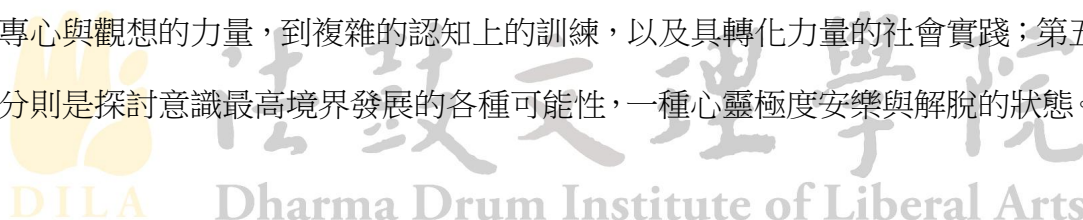
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

《踏上心靈幽徑》是一本將佛教禪修與心理治療整合的著作，全書共分為四部。第一部「踏上心靈幽徑：基本法則」，主要在介紹靈性修行的基本觀念與態度。第二部「靈性生活的前景與危險」，內容談及走上靈性修行道路之後將會遭遇到的困難與進展，並提出許多面對困難時有用的處理方法與態度，以及如何看待靈性的進展，並學習以平衡的態度面對在禪修過程中的各種經驗。第三部「擴大修行的範圍」，除了介紹如何從人生的各個不同階段擴展到自我追尋的各個層面，並延續到人與人的關係，乃至生活的所有部分。亦談及了在靈性修行的過程中應該如何慎選適當的老師。而此部更論及「心理治療與禪修」的關係，內容雖然簡短，卻是此書

相當重要的一章。第四部「靈性的成熟」，主要介紹靈性成熟的特質與境界。<sup>64</sup>陳兵也提到佛教心理學在西方逐漸從研究走向實用，因此出現許多佛教心理諮商與研究中心，將佛教與西方心理學做結合，提供了心理健康方面的諮商服務，以解決在修行、坐禪中面臨的各種問題，《踏上心靈幽徑》便是總結這方面成果的代表性著作。<sup>65</sup>

《智慧的心》共分為五部，第一部分康菲爾德解釋佛法如何來看待心理健康與意識；第二部分則詳細說明如何透過修習正念，來獲得心靈的療癒和覺醒；第三部分主要在討論如何轉化不健康的情緒；第四部分將佛法的心理健康學使用的工具，從專心與觀想的力量，到複雜的認知上的訓練，以及具轉化力量的社會實踐；第五部分則是探討意識最高境界發展的各種可能性，一種心靈極度安樂與解脫的狀態。

66



《狂喜之後》這本書，康菲爾德想要表達的是，靈修生活所面臨的真正挑戰並非是身處在深山隱蔽處，或是意識進入超凡狀態，真正的挑戰就在當下。因為在內心覺醒這件事上，並沒有永遠維持開悟這種一勞永逸的事情，在經歷了狂喜之後，我們該如何讓自己的悟道經驗融入並體現到日常生活當中。然而，大部分的靈修故事都只是描述修行者那靈光乍現的片刻，便點到為止，那麼接下來的光景呢？禪修大師回到家跟妻子和小孩相處時，會發生什麼事？基督教神祕主義者是怎麼逛街的？經歷狂喜之後的生命是什麼樣的滋味？在達到開悟的狂喜之後，該如何保持一顆完整的心來看待世界？此書的內容便結集了佛教、基督教、猶太教、印度教，

---

<sup>64</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 18-20。

<sup>65</sup> 陳兵，《佛教心理學》，新北市：佛光，2007 年，頁 52。

<sup>66</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 23-24。

以及伊斯蘭教蘇菲派的精神導師們在修行過程中的第一手經驗，透過他們的分享，得以窺見靈修之旅的各種面向，以及這些在求道路上最精進的人士所面臨到的困難，並如何以睿智與慈悲的心，來迎接生命中遭遇的萬事萬物。

《當代南傳佛教大師》由康菲爾德蒐集、撰寫、編譯而成，是他最早的著作。此書出版於 1977 年，主要介紹東南亞上座部佛教概況，及阿姜查、馬哈希、佛使比丘等十二位禪修大師所教授的禪法，為南傳佛教相關出版物中最有價值的書籍之一，廣受國內外禪修者重視。由於書中十二位泰國和緬甸的禪修大師相繼入滅，於是 2010 年再版時，便將書名更改為 *Living Dharma : Teaching and Meditation Instructions from Twelve Theravada Masters*，中譯本則翻為《法住世間：十二位上座部佛教大師的教示與禪修指導》。

此外，筆者想另再介紹一本康菲爾德的英文著作 *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are*（《將佛法帶回家：於你所在之處覺醒》），收錄康菲爾德數十年來發表在期刊，或是為他人作序等著作所編輯而成。雖然沒有譯為中文，但在這本著作中康菲爾德主要在表明我們生活中所有的各個方面，都是我們的實踐領域，是尋找自由和慈悲的場所。他也說書中的觀點和教義是他心中的寶藏，數十年來，他也一直在以這種方式來修行。若要瞭解他如何將修行與生活相互整合，這本是值得參考的著作。

除了上述所介紹的以外，筆者也將康菲爾德的其他著作做了完整的整理，可參考附錄一。除了紙本書籍之外，若想要對康菲爾德的觀點及佛法教學做更多的了解，

尚有許多網路資源可供搜尋，如：康菲爾德個人網站<sup>67</sup>、Youtube 個人頻道<sup>68</sup>，靈磐中心官網<sup>69</sup>、Lion's Roar 雜誌<sup>70</sup>、Tricycle 雜誌<sup>71</sup>、Sound Ture 網站<sup>72</sup>等等，以上這些網頁都提供了許多康菲爾德的相關著作及影音視頻。

## 第四節 內觀禪修的傳承與其他教派的參學

康菲爾德說過，他有許多老師，但是最影響他最大且最主要的老師有兩位，他們是過去一個世紀中最睿智的兩位上座部老師，一位在泰國，名叫阿姜查；另一位在緬甸，名叫馬哈希。這兩位老師不僅對康菲爾德的禪修與教學有相當的啟發與影響，他們更是無數人所跟隨的修行導師。在「內觀禪修社與靈磐中心的異同」這個小節中有提到，阿姜查與馬哈希兩位老師對解脫的道路持不同的意見，於是他們對康菲爾德也產生了不同的影響。阿姜查對康菲爾德來說，影響是較多也較大的，主要是在於阿姜查強調必須在生活與團體中去實踐佛法，<sup>73</sup>而康菲爾德的著作《智慧的心》一書，內容也是以阿姜查的教導來做貫穿。而馬哈希對康菲爾德的影響，主要在於內觀禪修的修習方法，內觀禪修社與靈磐中心都是以馬哈希的內觀方法為基礎，再融入了其他老師如葛印卡的教學結構，或者是加入了大量的慈心修習。

---

<sup>67</sup> <https://jackkornfield.com/> (2021/12/13)

<sup>68</sup> <https://www.youtube.com/c/JackKornfieldChannel/featured> (2021/12/13)

<sup>69</sup> <https://www.spiritrock.org/> (2021/12/13)

<sup>70</sup> <https://www.lionsroar.com/> (2021/12/13)

<sup>71</sup> <https://tricycle.org/> (2021/12/13)

<sup>72</sup> <https://www.soundstrue.com/> (2021/12/13)

<sup>73</sup> 康菲爾德曾說：「我想師法我的老師阿姜查，試著將這些經典的重點融會貫通地運用，成為一種生活的、隨手可及及實用的心理學。」傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 20。

除了在阿姜查與馬哈希的座下修學之外，康菲爾德也曾經跟隨阿沙巴（Asabha sayadaw）、佛使比丘（Achaan Buddhadasa）、阿姜朱連（Ajahn Jumnian）、蒂帕嫻（Dipa Ma）等老師學習。除了上座部佛教傳承之外，康菲爾德也提到他曾經向一些知名的西藏喇嘛、禪師和印度上師等其他佛教傳統的老師們學習過。<sup>74</sup>另一方面，他還提到自己有許多的機會可以親炙許多當代的靈性導師，他曾經跟基督教修道院的睿智職司和修女們、耶穌會的神祕主義者、伊斯蘭教蘇菲派導師和佛教的大師，以及言格派老師等，共同學習並切磋琢磨過。<sup>75</sup>以上是康菲爾德的佛教傳承與其他教派的參學。透過這一章各節的探討，對康菲爾德的生命歷程、思想背景等部分都有了更完整的瞭解，這將有助於後續三章的主題討論。



---

<sup>74</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 27。

<sup>75</sup> 傑克·康菲爾德，《狂喜之後》，頁 8。



### 第三章 內觀禪修教學特色之「民主化」：

#### 「更民主的教學環境」

本章主要欲探討康菲爾德如何建立出一個更民主的教學環境。全章共有六節，第一節將透過上座部佛教在美國的發展來看康菲爾德所處的背景，第二節會探討美國內觀禪修運動的幾個特點，第三節是他在性別平等上的民主展現，第四節是探討他為何要建立共同教學團隊的原因及成果，第五節是他如何建立一個更民主的組織結構，第六節是小結。

#### 第一節 上座部佛教在美國的發展

在開始探討康菲爾德是如何建構出一個更民主的教學環境之前，筆者認為先透過了解康菲爾德當時所處的文化社會背景，以及美國內觀禪修環境所具備的獨特條件，這對於後續探討他教學的形成與特色，乃至於其教學上的演變都是相當有幫助的。以下先從美國佛教的大環境來看上座部佛教在美國的發展。

佛教在美國的發展，李四龍根據 Charles Prebish<sup>76</sup>與 Thomas Tweed<sup>77</sup>的觀點，將其分為三個時期：

---

<sup>76</sup> Charles Prebish, *American Buddhism*, Wadsworth: Duxbury Press, 1979.

<sup>77</sup> Thomas A. Tweed & Stephen Prothero(eds.), *Asian Religions in America: A Documentary History*, New York: Oxford University Press, 1999.

第一階段，1893 年芝加哥世界宗教大會以前，佛教雖已傳入，但未受到美國人關注。第二階段，1893-1960 年代，佛教傳入美國，並已引起相當的重視。具體時間可以訂在 1965 年，因為當年頒布的移民法案直接推動亞洲佛教在美國的發展，五六十年代成為美國佛教快速發展的時期。第三階段是 20 世紀 70 年代以後，美國成了全球佛教發展的新亮點，各大佛教傳統的教團組織前往美國落戶，建立道場，授徒傳法。<sup>78</sup>

而上座部佛教的傳入，可以追溯到 1893 年的世界宗教議會，即是上述的第二階段，當時斯里蘭卡僧人法護尊者(Anagarika Dharmapala)提出一個激動人心的觀點，即佛陀是一位宗教改革者，其教義可以治癒現代科學和宗教之間的分裂。但第一座上座部佛教道場，則是於 1966 年才成立。<sup>79</sup>然而，上座部佛教要真正在美國發揮影響力，是在第三個階段。此時期佛教各個傳統與宗派，如華人佛教、日本佛教、韓國佛教、越南佛教、與藏傳佛教，皆陸續傳入美國繼而發展，上座部佛教算是三大佛教傳統中發展最晚的。因此，科爾曼也針對此一現象提出疑問：「上座部國家的政治和社會力量可能比世上任一地方都大。那麼，為什麼上座部佛教是最後一個到達北美的主要佛教傳統？」科爾曼解釋，其部分原因可能是上座部國家從未像日本人和韓國人那樣與美國有軍事和政治聯繫。此外，上座部佛教的政治力量可能也是一個因素。因為與西藏人或越南人不同，上座部佛教徒從未經歷過政府的迫害，所以他們向外在其他地方傳播佛法的動力相對較小。<sup>80</sup>

而美國佛教的發展形式，本文依照查爾斯·普雷比什(Charles Prebish)的觀

---

<sup>78</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 7。

<sup>79</sup> Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, p. 136.

<sup>80</sup> James William Coleman, *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*, p. 77.

點，將其分為三大類型：第一種是「輸入式佛教」(Import Buddhism)，或稱「菁英佛教」(Elite Buddhism)。第二種是「輸出式佛教」(Export Buddhism)，或稱「傳教式佛教」、「福音派佛教」(Evangelical Buddhism)。第三種是「移民佛教」(Immigrant Buddhism)，或稱「族群佛教」(Ethnic Buddhism)。<sup>81</sup>上座部佛教在美國的發展，主要是以「輸入式佛教」與「移民佛教」兩種類型為主，以下簡單說明此兩種發展形式。

「移民佛教」是最早出現、規模最大的類型，這個群體是由亞洲各族群的移民所構成，包括華人、日本人、韓國人、斯里蘭卡人、越南人、泰國人、柬埔寨人等，他們來到美國之時通常已經是佛教徒了，並讓他們的後代繼續擁有這個信仰。<sup>82</sup>上座部的移民佛教是屬於比較保守且傳統的，這些移民和皈依者生活在非常不同的社會和文化中，他們有不同的宗教優先考量，且大部分的精力都用在重建其家鄉的宗教生活上，這也不利於建立一個統一的美國上座部社區。另一方面，他們到達美國後首先要關注的是社會適應、經濟生存以及美國化過程中的複雜情感。且在適應的過程中，種族與宗派、僧俗的主導權、第二代移民的美國化與美國化對上座部比丘的影響等，這些問題都是上座部移民佛教在發展過程中所需要面臨與解決的。<sup>83</sup>

另一類「輸入式佛教」，此類的實踐者努力滿足自己的佛教興趣，或到國外求法，或去支持那些在美國的外國師父，他們自己最終有可能會皈依法。這類型的佛教，主要關注各種形式的禪修實踐，例如漢傳佛教的禪法、藏傳佛教的密法，以及上座部的內觀禪法。這類的實踐者大多受過良好的教育，<sup>84</sup>他們多為白人，時常

---

<sup>81</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 10-11。

<sup>82</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 11-12。

<sup>83</sup> Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, pp. 136-140.

<sup>84</sup> 張子開在其研究中指出：「從 60 年代起，南傳上座部佛教因其是最原始的佛教、因其強調自立

是因為在學習或旅行時接觸到佛法。<sup>85</sup>他們當中有許多人在 60 年代前後在緬甸和東南亞其他國家的禪修中心學習，然後回到美國成為教師。他們對調整佛法以適應西方在家眾的需要有著強烈的興趣。康菲爾德便是這一類型中的重要參與者之一。此一類型的上座部佛教經常受到西方人文主義和心理治療的高度影響，其所發展出來的內觀禪修運動（vipassana or Insight Meditation Movement），也因許多創新而受到讚揚和批評。<sup>86</sup>李四龍也說：「緬甸的南傳佛教，能在美國發揚光大，緣于幾位美國白人青年的積極弘法。」<sup>87</sup>這個經過現代改革的上座部禪修體系才是真正廣受美國白人接納且歡迎的，在美國佛教的發展過程中也更具有影響力。下一段便是要探討「美國內觀禪修運動」，從中去了解這個運動所具備的獨特條件，以及康菲爾德是如何參與和推動其發展的。

## 第二節 美國內觀禪修運動

本節主要欲探討美國內觀禪修運動的幾個特點，藉此呈現出康菲爾德等人所具備的教學條件，以及他們在當中做出的嘗試與努力。從 1980 年代以來，在各種佛教禪修當中，內觀禪修是美國佛教中最受歡迎的禪修方式之一，它在很大程度上，可以歸因於美國內觀禪修是獨立於傳統上座部佛教的。也由於這樣的自主性，讓美國的內觀老師們能夠以更適應其社會文化的形式和語言來呈現內觀禪修的教學，因此它比美國其他佛教形式更加徹底地西化，西方特有的「內觀運動」也應運而生。

---

解脫和當下得悟等特點而受到一些美國知識份子的喜愛。」參見張子開，〈論美國佛教的發展〉，《湛江師範學院學報》15（2），1994 年，頁 58。

<sup>85</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 11。

<sup>86</sup> Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, p. 137.

<sup>87</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 115。

<sup>88</sup>這個長達數十年的美國內觀運動是美國佛教形式發展和佛教影響傳入美國文化的重要參與者。本文將依照弗朗斯達爾的研究文獻“Insight Meditation in the United States”來歸納整理出美國內觀禪修運動的幾個重要特點。

## 一、以居士為主要推動者

美國內觀禪修運動是以居士為主要推動者，共有露絲·丹尼森(Ruth Denison)，以及內觀禪修社的共同創辦人—康菲爾德、葛斯汀、薩爾茲堡等人。他們都有著相似的背景，都曾去過亞洲跟隨著著名的禪修大師學習。丹尼森是第一位將內觀禪修引進美國的美國人，她和丈夫在 1960 年去了亞洲，跟隨烏巴慶和他的學生葛印卡學習。康菲爾德跟著阿姜查和馬哈希學習。葛斯汀跟著馬哈希和他的學生穆寧達(Anagarika Munindra)、班迪達(U Pandita)學習。薩爾茲堡跟著葛印卡、馬哈希、穆寧達，以及班迪達學習。這幾位早期的內觀禪修老師在回到美國之後，他們都以居士的身份向來自歐美各地的在家眾學生傳授內觀禪修，因此可以自由的將內觀禪修包裝成美國文化形式和語言。<sup>89</sup>除了內觀禪修社及靈磐中心這兩大內觀禪修主流之外，尚有其他前上座部僧人，無論是亞洲或是美國的內觀老師，他們都是以自主老師的身分來教授禪修。由於大量的自主老師和禪修中心，以及缺乏一個認證內觀教師的全國性指導組織，所以美國內觀運動本質上是開放的、無固定形式與任意定義的。<sup>90</sup>另一方面，這些居士承擔起美國內觀禪修的主要傳播責任，取代了亞洲佛教傳統以僧眾為主的傳播形式，這不僅大量拉近了僧俗之間的距離，同時也模糊

---

<sup>88</sup> Gil Fronsdal, “Insight Meditation in the United States,” p. 164.

<sup>89</sup> Gil Fronsdal, “Insight Meditation in the United States,” p. 167.

<sup>90</sup> Gil Fronsdal, “Insight Meditation in the United States,” p. 166.

了僧眾之間的界線。

## 二、受亞洲內觀運動先鋒者影響

美國內觀運動的主流是建立在由緬甸禪修老師馬哈希所發展和傳播的內觀系統的基礎上。「馬哈希禪法」的重要特色，是它捨棄了傳統止或定的禪修基礎練習，強調禪修者須在靜默密集的禪期中練習內觀，除了仔細地標記自己的直接經驗，同時也藉此培養出高度的持續專注力，即所謂的「剎那定」(khanika samadhi)。

佛朗斯達爾也指出，馬哈希所推動的內觀運動，傾向簡化上座部的佛教傳統，有時甚至僅單靠一種修行方式。這種修行方式強調的是宗教實踐和經驗，同時也淡化許多上座部佛教傳統的信仰、教義和宇宙觀。在馬哈希創立或鼓勵的許多禪修中心裡，佛教儀式、唱誦、宗教禮拜、做功德活動，以及教義的研究，都被淡化到幾乎不存在的程度。馬哈希也淡化以寺院作為上座部佛教的中心，實際上，他有更多時候是對居士教導內觀禪修，而不是向僧侶，這也破除了寺院對此種禪修方法的壟斷。雖然僧團仍然是東南亞上座部傳統的中心，但是讓居士也有機會能夠走向最終的解脫之路，這種修道角色上的擴展，讓西方老師們更容易在俗世中來實踐修道生活。<sup>91</sup>

除了馬哈希，其他亞洲上座部導師，如阿姜查、佛使比丘、烏巴慶、葛印卡等禪師，他們對讓人轉為皈依佛教這件事並沒有太大的興趣。相反地，他們自由地向任何感興趣的人提供佛法教義與禪修練習，而不會去在意對方的宗教信仰。<sup>92</sup>雖然

---

<sup>91</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," p. 166.

<sup>92</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," p. 166. & Joseph Cheah, *Race and Religion in American Buddhism White Supremacy and Immigrant Adaptation*, p. 57.

這種跨越宗派的佛教傳播方式是由亞洲佛教的禪修老師們所推動的，但是這有助於西方老師們將其在亞洲所學習到的內觀禪修轉換成更適應自己的文化背景，同時也為他們提供了很大的自由度，可以用自己的詞彙和關注點來定義內觀禪修。<sup>93</sup>

針對上述，康菲爾德曾說過：「我們想要提供更有力的內觀禪修實踐，就像我們的老師們所做的那樣，盡可能地單純，沒有複雜的儀式、袍服、唱頌，以及整個宗教傳統。」<sup>94</sup>李四龍對此也做出評論，他說：「馬哈希、烏巴慶和葛印卡，事實上成了美國內觀禪運動的源頭活水。」<sup>95</sup>這些東、西方內觀導師都是重要的佛教現代主義者，他們在美國直接或間接地負責振興和傳播了內觀禪修。<sup>96</sup>

### 三、獨立於上座部佛教傳統

內觀禪修得以在北美受到熱烈的歡迎，一個主要的原因，便是它獨立於上座部的佛教傳統。更多時候，人們關注的只是特定的內觀禪修練習，而不會去留意它的宗教傳統，如：教義、儀式等。這些練習內觀禪修的老師或學生，甚至認為自己僅是內觀禪修的學生，而不是上座部佛教的皈依者，甚至是佛教徒。由於這個因素，讓美國內觀禪修的發展，不同於其他亞洲佛教傳統是以更完整的佛教形式傳入美國，他們必須面臨到的傳統宗教的保守力量，以及佛教文化保護和包容性問題的阻礙。反觀，對內觀老師和學生來說，按照西方的價值觀、世界觀和制度偏好來組織

---

<sup>93</sup> Joseph Cheah, *Race and Religion in American Buddhism White Supremacy and Immigrant Adaptation*, p. 58.

<sup>94</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," p. 167.

<sup>95</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 118。

<sup>96</sup> Joseph Cheah, *Race and Religion in American Buddhism White Supremacy and Immigrant Adaptation*, p. 57.

他們自己的發展方式顯得要容易許多。因為他們可以自由地去嘗試新的宗教呈現、教義和制度結構，弗朗斯達爾為此作出結論，他說這樣的方式可能是唯一適合當代美國社會的。<sup>97</sup>所以內觀運動傾向於融合民主、平等、女權主義和個人主義等價值觀，比起美國其他的佛教團體，在適應美國文化、社會的程度上，更大也更快。<sup>98</sup>

#### 四、融合其他佛教與非佛教傳統

美國內觀運動的另一個顯著特徵，是它與東方其他佛教禪修傳統，或是西方心理學傳統間的相互交流。美國內觀老師或學生傾向於宗教間的相容並蓄，參與並借鑒任何有助於追求自由解脫及幸福的宗教或是心理學傳統。他們不僅積極參與其他佛教傳統，如藏傳和禪宗傳統，也積極參與非佛教傳統，如印度的吠檀多和伊斯蘭教蘇菲派。美國內觀老師在佛法開示或著作中，像引用佛陀或上座部老師們的話語般地來引用蘇菲教派、印度教、藏傳、禪宗和道家的話語。<sup>99</sup>

另一個交流融合的重點，便是內觀禪修與西方心理治療的整合。在美國內觀運動中，將心理治療積極結合至專業教師培訓與教學內容最大的主流團體，即是由康菲爾德所領導的靈磐中心，中心內大多數的老師都接受過心理治療的培訓。為何需要整合心理治療與禪修，弗朗斯達爾提出他的觀點，他說兩者間的聯繫，可能不僅僅是美國學生在禪修過程中心理需求的回應，亦是心理治療與禪修這兩者可能都

---

<sup>97</sup> 康菲爾德與葛斯汀在一次的緬甸之行，曾經問過一位最嚴格的上座部寺院住持，他們在內觀禪修社是否應該堅持這些傳統規矩。住持告訴他們，他們不必把所有的規矩都帶過去，因為它們可能並不都合適。(Rick Fields, *How the Swans Came to the Lake a Narrative History of Buddhism America*, 3rd, Boston, Mass: Shambhala Publications, 1992, p. 322.) (1<sup>st</sup>, 1981.)

<sup>98</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," p.169.

<sup>99</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," p. 176.



是西方個人主義的一種表現，它們都強調個人經驗、內在轉化和自由。<sup>100</sup>

以上是美國內觀運動的幾個主要特點，如同康菲爾德所提到的，他們幾位將上座部內觀禪修引入美國的先驅者，在最初都簡化了他們在亞洲所學到的佛教傳統，並試圖將最清晰、最直接的佛教修法帶到西方。他們把大部分的儀式、東方文化和佛教禮儀都留在了亞洲。這並不是因為他們不重視這些佛教傳統（實際上，康菲爾德本身就是一位非常喜歡儀式的人），而是在他們看來，這些都是不必要的障礙，<sup>101</sup>因為依照美國當時的時代和文化而言，正念練習本身的簡單純粹和直截了當最能夠打動北美人的心。事實上，他們的靜修營相當的簡樸，沒有來自國外的服裝、儀式和禮拜，也不用加入有組織的教團，但是多年來卻是吸引了成千上萬的人前來參加。<sup>102</sup>李四龍也將這場美國內觀運動評論為亞洲國家改革上座部佛教的結果。<sup>103</sup>而本文在上述提到它所具備的獨特條件，指的便是這些主要推動者他們擁有更多的自主性，且被允許採用及轉換更適合美國文化的語言和形式來傳播內觀禪修。另一方面，雖然這一節主要是在說明美國內觀禪修運動的幾個主要特點，但是康菲爾德作為這個運動的主要推動者之一，因此在這些討論中，實際上也是在呈現他如何嘗試去建立出一個更民主且開放的內觀禪修環境。

---

<sup>100</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," pp. 169-170.

<sup>101</sup> edited by Don Morreale. *The Complete Guide to Buddhist America*. 1st ed. Boston : Shambhala, 1998. 補書目資訊

<sup>102</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" p. xix.

<sup>103</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 119。

### 第三節 性別平等的民主展現

康菲爾德提到，在亞洲，由於寺院和長老的關係，佛教一直是陽性的(masculine)和父權制的(patriarchal affair)。陽性的原因，是因為佛教實際上是由男性在維持與傳播的，更深入的陽性意義，是佛教在語言和傳統上都是由男性占主導地位。其不允許女性參與的父權制結構，以及對女性價值的貶低，現今正面臨著西方文化中正在增長的女性意識強大力量的挑戰。這種意識已經帶來一種溫柔且開放的佛教實踐，它允許心智的力量和陽剛的元素，同時也允許女性的溫柔與樸實。這種女性意識崛起所帶來的影響，不僅表現在逐漸拋棄這些膚淺結構、性別歧視和父權制度等方面，同時也讓佛法的發展與實踐轉為更著重在身體、群體、地球等關係上，它強調互相依存和療癒，而不是征服或是捨離。<sup>104</sup>

因此，康菲爾德認為「女性化」(Feminization)也許是影響美國佛教最重要的力量。然而，筆者也認為康菲爾德所提的「女性化」，其實代表著雙重的意義。第一重是，有越來越多的女性參與原本由男性主導的活動或事務。第二重則是，在教學方式與內容上允許更溫柔及更溫和力量的展現。這一節所要探討的，是第一重力量的展現，這反應在內觀教學環境上，它讓女性有更多的機會逐漸成為佛法領袖，藉此來展現一個更民主、更友善的內觀修學環境。這可以從內觀運動的核心人物與內觀禪修社、靈磐中心的創建者來看。

如上述所提到的，丹尼森是第一位將上座部內觀禪修帶回美國的先驅，她本身也相當受到尊重，在這樣充滿陽性力量的上座部佛教傳統，卻是由女性成為第一位

---

<sup>104</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" p. xiv.

輸入者，它具備重要的意義。另一位是薩爾茲堡，她作為美國重要內觀禪修中心——「內觀禪修社」的創辦人之一，與康菲爾德、葛斯汀共同嘗試並策劃美國內觀禪修的發展。他們成功引領整個美國內觀的發展，薩爾茲堡同時也展現了她的影響力。丹尼森與薩爾茲堡兩位不僅是內觀禪修運動的主要推動者，她們更是舉足輕重的女性內觀導師。

內觀禪修社與靈磐中心作為美國兩大重要內觀禪修中心，尚有其他女性共同參與了它們的創立過程，如賈桂琳·施瓦茨（Jacqueline Schwartz）、希薇亞·布爾斯坦、安娜·道格拉斯等人。另外在教師人數的比例上，內觀禪修社靜修中心共列出 97 位，當中女性就佔了 59 位之多。<sup>105</sup>靈磐中心教師委員會中所列出的 47 位老師，女性也佔了 27 位。<sup>106</sup>這兩大禪修中心的女性教師比例，都超過半數之多，這也代表美國的內觀禪修環境相對民主且平等，不再是由男性作為主導了。

除了美國文化中女性意識的抬頭，使得女性在美國內觀禪修環境中的地位逐漸提升，讓更多女性參與領導者的角色。另一方面，康菲爾德本身也是相當尊重女性的。康菲爾德曾說過他永遠不會忘記米拉拜·布希（Mirabai Bush）在那洛巴大學站起來挑戰丘揚創巴仁波切，她對仁波切說：「如果空性中沒有性別，為什麼所有的男性都坐在上面，而女性都在下面？」<sup>107</sup>以及上述內觀禪修社資深老師之一的賈桂琳·施瓦茨，在說出她「不能再代表一個教導和認為女性是較低的出生和生命的傳統」<sup>108</sup>後，毅然地離開了上座部佛教的傳承。在這幾位以及其他女性的勇敢

---

<sup>105</sup> 詳見內觀禪修社官網，<https://www.dharma.org/teachers/profiles-retreat-center/>（2021/07/23）

<sup>106</sup> 詳見靈磐中心官網，<https://www.spiritrock.org/teachers>（2021/07/23）

<sup>107</sup> “If there’s no gender in emptiness, why are all the men sitting up there and the women down here?” in Steve Silberman, “Wise Heart: A profile of Jack Kornfield”, [https://www.lionsroar.com/jack-kornfield-wise-heart-november-2010/\(2021/07/23\)](https://www.lionsroar.com/jack-kornfield-wise-heart-november-2010/(2021/07/23)).

<sup>108</sup> “could no longer represent a tradition which taught and believed women to be a lesser birth and life.”

行為的鼓舞下，康菲爾德成為了一名直言不諱的佛教改革宣導者以尊重女性。他提倡在靈磐的服務中使用無性別歧視的語言，也促進女教師與達賴喇嘛的會面。<sup>109</sup>因此女性意識力量的崛起促使康菲爾德更加重視性別平等，勇於揭示出自己的佛教傳統盲點，同時去建立起更民主、更平等的禪修環境。

## 第四節 建立共同教學的模式

康菲爾德提到，在內觀禪修社剛創建的初期，他們認為自己訂定了正確的第一條原則，就是決定要進行共同的教學，部分的原因也是出於必要性或是絕望。因為他們看到那些最具爭議的佛教中心，都是將所有的權力賦予在一位老師身上。這將會造成一些問題，除了獨立掌握權力的老師會感受到深刻的孤立之外，另一個最大的問題，是許多西方佛法中心的學生都曾因為他們主要老師的不當行為而遭受過一些傷害。康菲爾德也承認，他們創建團隊教學的模式，這種方式拯救過他們很多次，它提供一種更明智地掌握權力的方式，尤其是在西方的新文化當中。<sup>110</sup>上述這些問題，康菲爾德在《踏上心靈幽徑》中特別用了一章來做討論，本文也將分為兩個部份來說明他的觀點，一是濫用宗教角色的問題，二是掌握權力老師的孤立感。這兩個問題的產生，有時並非是各自獨立的因素，很多時候是兩者間的因果關係，甚至是老師個人與團體所共同造成的。

---

in Steve Silberman, “Wise Heart: A profile of Jack Kornfield.”

<sup>109</sup> Steve Silberman, “Wise Heart: A profile of Jack Kornfield.”

<sup>110</sup> Jack Kornfield, “This Fantastic, Unfolding Experiment,” p.36.

## 一、濫用宗教角色的問題

首先，先探討佛教社群中掌權者或老師濫用宗教角色的問題。康菲爾德說，不論在國外或是西方，電視福音的傳播者、神職人員、療癒者和靈性老師濫用宗教角色的情形都相當常見。他身為一個靈性團體的領導者，見過許多學生深受老師的惡行所苦，同樣也聽過許多禪學大師、禪修老師、印度教老師、喇嘛、基督宗教的牧師、神父、修女等人這類的故事。<sup>111</sup>

康菲爾德提到，老師個人的問題無法與團體劃分，靈性團體會反映出老師的價值觀和行為，同時也會涉入老師個人的問題。老師和團體最常在四個層面陷入困境。第一是濫用權力，第二是金錢問題，第三是性欲造成的傷害，第四是酒癮或藥癮的問題。筆者認為，這四個層面當中對團體造成最大影響的，是濫用權力與性欲的傷害。針對濫用權力的問題，康菲爾德做了如下的陳述：

會發生濫用權力情形的團體，最常見的是將權力集中在一位老師身上，且無論已對學生造成什麼的後果，大家還是希望追隨這位老師。結果在教學中，權力取代了愛。有時老師會為了自己的目的操縱學生的生活，裁定婚姻、離婚與生活的方式，甚至對不服從的學生施虐。濫用權力可能會伴隨老師的自我浮誇和自我膨脹，隨著完整階級制度的建立，分出受喜愛和不被喜愛的學生、會被「拯救」和不會得救的學生，產生秘密派系、威脅恫嚇、恐懼害怕，以及依賴和獨裁。<sup>112</sup>

---

<sup>111</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 305。

<sup>112</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 306-307。

另一個最大的問題是性欲所造成的傷害。針對這個問題，康菲爾德也說：「性的濫用在我們的文化中到處瀰漫，靈性團體也不例外。老師的角色可能被濫用，而產生偽善或秘密性行為，違反其誓言或教義，表現的方式可能是利用、通姦、濫權或其他危害學生身心健康的行為。」<sup>113</sup>康菲爾德說在不同的宗教及導師當中，都有相同的情形，最後也都造成學生和團體的浩劫。

康菲爾德認為這些問題產生的原因，起源於靈性會忽視或否認我們自身的人性。亞洲或美國的寺院道場的上師或老師，大多是接受神秘而內在的訓練，在體系或修行方法上也明確排除性欲、金錢或權力等人性的部分，這樣的切割確實能夠培養出覺醒或熟悉修行法門的老師，但另一方面，這也可能會造成他們在個人生活中部分的領域發育不良。<sup>114</sup>因為在亞洲傳統中，誓約和戒律會保護老師和學生不觸及性和其他不當的行為，但在現代的美國，卻常省略這些規定，不論是電視佈道家或是東方的靈修老師，對金錢、權力和性欲都沒有明確的行為規範。<sup>115</sup>因此，在缺少規範的情況下，以及老師們在個人人格發展上的缺失，若遇到上述這些問題及誘惑，相對來說就容易產生不當及傷害的行為。

## 二、掌權老師的孤立感

而關於掌權老師的孤立感，康菲爾德也提到，若要進一步了解老師和團體的問題，就必須要了解靈性關係中，理想主義和投射的強大力量。他指出，西方心理學所說的「移情」，意指我們會把往日具有重要意義的人的特質轉移或投射到現在具

---

<sup>113</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 307-308。

<sup>114</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 309。

<sup>115</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 310。

有權威形象的人身上。因此，在靈性團體當中，學生容易將許多東西或期望投射到老師身上，例如我們一直在尋找真正的愛、完美的善、全然的正義，學生會將內心這些渴望投射到老師身上，將老師想像成自己想要的樣子，而不是看見他們的人性。尤其是從小就學習順從權威、不能質疑的人，更容易有這樣的傾向。<sup>116</sup>

然而，康菲爾德說：

靈性團體中很少談到移情，但在心理治療的關係中，會刻意討論移情，使案主最終能實實在在地與治療師和周遭世界建立關係。移情和理想化對老師的影響不亞於學生，它們會創造不真實的氛圍，常助長老師的孤立。當學生把老師視為完美的人，老師就更容易有這種錯覺。老師的四周圍可能會圍繞許多仰慕他的信徒或學生，但是卻沒有同儕，沒有人可以讓他開放而誠實地談話。<sup>117</sup>

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts  
不僅如此，老師也沒有私人的生活，他們總是為了團體盡責地付出，必須常常扮演結合父親、母親、告解神父、療癒者、管理者、大師、顧問等角色。但是卻很少有人能夠了解老師在他的角色當中有多麼孤立無援，這樣的情形在只有單一領導者的團體中更為明顯。移情的歷程會強化老師的孤立，同時這也是老師發生不當行為的關鍵原因之一。主要原因是因為在一段時間之後，老師自身未滿足的需求和個人未解決的問題就會浮現出來，並在團體內延燒。<sup>118</sup>這也是上述所說的老師濫用宗教角色的問題和其個人的孤立感之間是相互牽連、息息相關的，也可能是互為因果關係的。

---

<sup>116</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 311。

<sup>117</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 311-312。

<sup>118</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 312。

### 三、共同教學的模式

上述所提到這些不當的行為是由老師和團體共同造成的，而解決之道也在於兩者。康菲爾德認為要瞭解這些困難的關鍵就是覺察，覺察是解決問題的第一步，可以透過誠實地詢問自己，他在著作中也列出許多可以自我探詢的問題。<sup>119</sup>但是，筆者認為，團體的力量總是大於個人，尤其當老師或學生自身陷入在這個情境當中，即便清楚自己的不當行為，或是正在遭受傷害，有時單靠自己的力量也不容易掙脫出來。此時，團體間互相扶持、砥礪、監督的力量就顯得格外重要。

幸運地是，康菲爾德等人在禪修中心創建之初就決定採用共同教學的模式，因此有更多的機會可以提早避免這些問題的發生。<sup>120</sup>例如，靈磐中心主要就是由「靈磐教師委員會」的成員來進行共同教學，在一般的情況下，老師們會共同授課，在比較大型的靜修當中，可能會有達 5 位老師一起教學。內觀禪修社也有教師認證的制度，這兩大禪修中心彼此間的聯繫很緊密，由他們所認證的老師名單許多都是重疊的，他們彼此間的合作也意味著內觀禪修社和靈磐中心的老師們比較不容易面臨到老師沒有同伴的密切支持和回饋的困境。<sup>121</sup>

為了避免老師們濫用宗教角色而做出不當的行為，康菲爾德等人也相當強調老師們的倫理道德。摩根也表明康菲爾德之所以重要，正是因為他堅持要曝光同輩

---

<sup>119</sup> 這些可以自我探詢的問題，如：是否有人要求你違背自己奉行的倫理行為或完整感？團體受到的要求，相較於上師和上師身邊的人，是否有雙重標準？重要成員是否濫用性欲、金錢或權力？他們是否常要你捐錢？是否要求你獻出身體？等相關問題。詳見傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 313。

<sup>120</sup> 「與美國的大多數禪修中心不同，內觀禪修社不是圍繞著一個老師的魅力而建立的。它是由佛教團體和一種在內觀傳統中受過訓練的教師合作經營的。」Rick Fields, *How the Swans Came to the Lake a Narrative History of Buddhism America*, p. 320.

<sup>121</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," p. 168.



佛教老師的性侵害及不正當的行為。靈磐中心主辦了一個全佛教會議，表面上是關於教學的藝術，然而，許多女性與會者透露，她們曾遭受自己老師的性侵害。這個被艾倫·金斯堡（Allen Ginsberg）稱為「禪堂裡的大象」（elephant in the meditation hall）的醜聞並沒有被掩蓋，而是被公開討論。其結果是制訂了「內觀禪修教師倫理準則」（The Insight Meditation Teacher's Code of Ethics），當中涉及到各種道德的問題。<sup>122</sup>科爾曼也說，康菲爾德一直是敦促美國佛教公開去面對一些最受尊敬的老師所造成的侵害和不端正行為的主要力量。<sup>123</sup>

目前在內觀禪修社與靈磐中心的老師們都必須共同來遵守此教師倫理準則，因為他們了解到，靈性生活的基礎必須建立在對周遭生命與生活的用心和關愛上。他們也承認，對於他們這些過著居士生活的人來說，在沒有亞洲上座部佛教寺院的誓約和傳統的支持下，必須要有明確的西方準則來幫助他們確保最明智的道德行為。根據這一認知，並為了他們自己和整個社群的長期利益，他們都同意持守在家五戒。此外，他們也特別擴大了五戒的範圍，使其更明確地適合他們在特定文化環境中作為佛法老師的角色。<sup>124</sup>

## 第五節 建立更民主的組織結構

除了採用共同的教學模式之外，康菲爾德也強調必須建立一個更民主的組織

---

<sup>122</sup> Diane Morgan, *The Buddhist Experience in America*, p. 89.

<sup>123</sup> James William Coleman, *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient tradition*, p. 79.

<sup>124</sup> 內觀禪修社和靈磐中心的「教師倫理準則」大致相同，僅有在「不妄語」這條戒律中，內觀禪修社還加入了他們「不會在未經學生事先書面同意的情況下，來發表與學生之間的任何秘密談話。」等內容。「教師倫理準則」內容可詳見內觀禪修社與靈磐中心官網。

結構，並鼓勵讓靈磐中心的決策過程變得更加民主與透明。他說，在亞洲，佛教主要是階級式的（**hierarchical**）和權威式的（**authoritarian**），智慧、知識和修行實踐都是經由長老來傳授，而寺院和僧團的運作，基本上都是掌握在一小部分資深的僧侶手中。他們決定的就是事情的發展方向，他們的權威是不容置疑的，學生們就只是跟隨。但是在北美，他們的文化在本質上已經更加民主，所以這種情況也已經開始改變。西方的佛教徒接受的訓練是獨立思考和理解，因此並不適合亞洲階級制度的模式。<sup>125</sup>他又說，目前西方的佛教社群中存在著強大的民主化、全員參與決策的力量，這不是等級結構，而是一種互相支援和欣賞的結構。這將是佛教在美國發展過程中一個至關重要的因素，也是一個重大的變化。<sup>126</sup>

基於這樣的文化背景，內觀禪修社與靈磐中心在組織架構中都設有董事會，由董事會共同來決策禪修中心的各項事務。以靈磐中心為例，董事會由教師與禪修中心成員所組成，包含康菲爾德在內，共有 11 位成員，是靈磐中心的中央決策機構。董事會以多樣性（**Diversity**）、公平（**Equity**）與包容（**Inclusion**）為主要的價值觀與原則。在多樣性上，他們承認並重視不同種族、性傾向、年齡層、社會階級、經濟條件等族群間的差異。他們願意創造一個公平的競爭環境，讓所有人都有平等的機會，並包容和歡迎來自不同社會族群的人。同時以謙卑的心去了解還有許多他們所不知道的事物，使他們能夠以初學者的心態去學習、傾聽各式各樣不同的聲音。<sup>127</sup>在這樣的願景與基礎之下，讓靈磐中心更成功舉辦有史以來第一個以有色人種

---

<sup>125</sup> 李四龍也提到：「民主是美國社會的核心價值，這就促使佛教的平等思想要與美國的民主理念相結合，從而突破亞洲佛教傳統的等級觀念。」李四龍，〈美國佛教的傳播經驗〉，《世界宗教文化》2，2009 年，頁 16–19。

<sup>126</sup> Jack Kornfield, “Is Buddhism Changing in North America?” pp. xiii-xiv.

<sup>127</sup> 見 <https://www.spiritrock.org/about/diversity-DEI-plan> (2021/10/01)

為主的教師培訓課程。<sup>128</sup>甚至每年為有色人種、男女同性戀禪修者、老年人提供數十次閉關和為期一天的活動。他們也在 2002 年，為非裔美國人舉辦了第一次全國性的佛教靜修營。<sup>129</sup>

此外，靈磐中心也成立了「倫理與和解委員會」(Ethics & Reconciliation Council, 以下簡稱「和解委員會」)。如同以修行解脫為主要導向的僧團，佛陀仍不免要依照當時的風俗民情，因時制宜，採取「隨犯隨制」的方式來善巧制定戒律，藉此來規範出家僧侶，使正法長存。又或透過布薩、羯磨、滅諍等集會來處理僧事，以維持僧團秩序。像靈磐中心這樣大型的內觀禪修社群，同樣不可避免地會產生衝突、問題與不當行為，因此和解委員會成立的作用，便是為社群中任何一位涉及到倫理道德問題的人提供初步的且保密的諮詢。和解委員會的一個重要功能就是每當社群內出現衝突，他們會鼓勵相互尊重與和解，而前來求助的人亦可以誠實、安全和完整地講述他們自己的直接經驗和感受。在尋求解決問題的過程中，委員會也會盡量採取對話、和解、寬恕、懺悔、彌補的方式，而不是沉默、疏遠、怨恨、指責、懲罰的解決方式。然而，對於無法透過對話、調停與和解來解決的投訴和衝突，和解委員會可以進一步監督正式申訴程序的執行情況，這包括建立一個申訴委員會，對社群成員所提交的具體問題進行調查和裁決。

以上是和解委員會成立的功能與其運作的方式，它讓社群中的每一個人都能保有基本的人權與安全，讓禪修中心保持在一個平等且民主的基礎之上。雖然靈磐中心制定這樣的協調會來處理所面臨到的問題與投訴，但是在問題發生之前，康菲

---

<sup>128</sup> 這個從 2107-2020 為期 4 年的培訓課程，學員大多數是有色人種，已於 2020 年 9 月畢業。  
<https://www.spiritrock.org/about/about-teacher-training-update> (2021/10/01)

<sup>129</sup> Steve Silberman, "Wise Heart: A profile of Jack Kornfield."

爾德認為倫理委員會和教師團體也需要提出一些倫理準則，讓工作人員和董事會履行自己在機構中的責任。而且他們制定和發展這些指導方針時，主要是希望能夠幫助和包容整個團體，不斷去提升和探討倫理生活，而不是讓倫理委員會成為某種說教組織，一直想找出壞老師或壞學生來處罰。在靈磐中心的每一份子都有責任來共同創造整合的環境，所以他們邀請學生和工作人員一同來創造這個環境，並期望可以一同分享任何感受和關心的事。<sup>130</sup>

## 第六節 小結

總的來說，康菲爾德建立更民主的教學環境的成果，主要表現在幾個方面：推動美國內觀禪修運動、性別平等的民主展現、建立共同教學的形式、建立更民主的組織結構。從推動美國內觀運動看來。雖然美國的文化背景給予他相當多的自主性，亞洲的老師們也早已進行亞洲內觀禪修的改革，他似乎是被動接受這些獨特的條件，但實際上，在美國內觀禪修的發展過程，他更像是一位主動積極的開拓者。而美國社會的核心價值就是「民主」，因此他與其他的先驅者將大部份的儀式、禮節、教義留在亞洲，自由的將內觀禪修包裝成美國文化形式和語言，一起為美國嘗試並創造出更能適應當地文化的內觀禪修環境。而這種自由、適應與開創，事實上就是一種民主的展現。其次，他們以居士的身分承擔起推動美國內觀禪修的責任，幾乎取代了亞洲佛教傳統以僧眾為主要傳播者的角色，在很大程度上也模糊了僧俗的界線。

從性別平等的民主展現上來看。康菲爾德所展現出的民主，是對比於亞洲上座

---

<sup>130</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 410-411。

部階級式、權威式、父權、陽剛、男尊女卑的佛教傳統。這個不允許女性參與的父權制結構，以及對女性價值的貶低，現今正面臨著西方文化中正在增長的女性意識強大力量的挑戰。康菲爾德在這樣的文化氛圍之下，勇敢去揭示自己佛教傳統的盲點，努力破除亞洲傳統佛教的父權制度與性別差異，鼓勵一個無性別歧視的修學環境，並促進提升女性在內觀禪修社群中的地位。

雖然李四龍評論：「佛教民主化的直接結果，一是僧俗地位的變更，美國佛教的重心落在居士化的佛教實踐上，淡化了剃度僧尼所起的作用，從而模糊了僧俗的界限；二是女性在佛教社團裡的人數越來越多，有許多婦女取得了佛教社團的領導權。」<sup>131</sup>然而筆者認為，康菲爾德所展現出的民主不僅僅如此，除了上述李四龍所提出的兩項之外，康菲爾德鼓勵採用共同教學的模式，以及建立一種全員參與的民主化組織結構，這些都足以代表康菲爾德在民主推動上的成果。

從建立共同教學形式來看。康菲爾德主張建立共同教學的原因，主要是由於他發現兩個問題：一是，老師們濫用宗教角色的問題；二是，掌權老師們的孤立感。探討背後的起因，是牽涉到許多的宗教團體都將權利賦予在一位老師身上，進而導致掌權者容易產生不當行為，如濫用權力與性慾的傷害。另一方面，老師身邊都圍繞著仰慕他的學生，卻沒有同儕的陪伴。因此康菲爾德鼓勵採用共同教學的模式，不僅讓許多學生免於老師們不當行為的傷害，同時也讓老師們能夠得到同儕間的相互支持，以避免孤立。重要的是，這樣的教學模式更能夠進一步去避免掉當今許多宗教團體過分將權力集中在領導者或掌權者身上，進而產生「神格化」的流弊。

從建立更民主的組織結構來看。康菲爾德除了積極創立董事會，讓靈磐中心的

---

<sup>131</sup> 李四龍，〈美國佛教的傳播經驗〉，頁 16。

決策過程可以變得更加民主與透明之外，「倫理與和解委員會」的成立，也保障了社群內每一份子的人權與安全，所有人都有提出申訴的權利，讓老師、學生，乃至職員、志工，大家都能在一個更加平等且安全的環境下修學。由他所參與制定的「教師倫理準則」，也成了除內觀禪修社與靈磐中心之外許多佛教團體的教師倫理圭臬。這些都是康菲爾德積極努力而展現出來的民主成果。

然而，康菲爾德做為靈磐中心的指標性人物，他的觀點與願景必然會影響靈磐中心的整體發展，這不免讓人質疑是否為變相的上座部傳統的長老階級制度？事實上並非如此，這樣的等級結構正是康菲爾德努力要打破去除的，他同時也以多樣性、公平與包容的原則來建立與實現更民主的內觀修學環境。康菲爾德在創建更民主的教學環境過程中，為適應美國文化社會所作出的創新與改革，雖然獲得不少讚賞，相對也遭受不少批評與質疑。<sup>132</sup>

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

總之，康菲爾德傳播內觀禪修的成功經驗，不僅可以讓欲往西方弘法的佛教宗派、團體做為參考，亦可讓有心想要做佛教現代改革者取做借鏡。而他創建出一個民主化的佛教修學環境，讓社群中的成員在平等、包容的基礎上，能夠相互依存、共同參與，這樣的成果確實也帶給我們許多有益的經驗。

---

<sup>132</sup> 《西方各國佛教略史》提到：「這些人致力減少傳統的儀式，並調整佛法的傳播來適應美國大眾。因此，佛法被普遍地應用在人道宣傳和心理治療上，這種改革使得佛法快速地受到美國大眾的接受和讚揚，但也受到一定的批評。」淨海法師等編著，《西方各國佛教略史》，頁 403。

## 第四章 內觀禪修教學特色之「女性化」：

### 「更溫和的教學形式與內容」

本章旨在探討康菲爾德如何呈現更溫和的教學形式與內容。根據上一章曾提到，筆者認為康菲爾德提出的「女性化」代表雙重意義。第一重是有越來越來的女性參與原本由男性主導的活動或事務，這反應在上一章所討論更民主的教學環境內容中。而第二重意義，便是允許更溫柔及更溫和力量的展現，其主要表現在教學形式與內容的轉化上，是本章欲討論的主題，共分為五節。第一節是康菲爾德個人教學上轉變的契機，經由他的內在經歷與外在經驗來探究促使他在教學上做出轉化的因素；第二節將從美國內觀禪修的大環境來看美國內觀禪修在教學上的改變；第三節開始探討康菲爾德如何在內觀禪修教學中融入了更多心理治療的元素，以及在禪修中轉化與療癒的歷程；第四節將以「慈悲的心理健康學」為主題來探討康菲爾德在培養慈悲的相關教導，並藉此補充西方心理學的相關研究成果；第五節是小結。

#### 第一節 個人教學轉變的契機

康菲爾德提到他自己的教學是「以大乘的心來實踐小乘的修行」(“*Hinayana practice with a Mahayana mind*”)，而多年來，他也將自己的教學重心從最初強調努力和奮鬥轉向了開放和療癒，<sup>133</sup>為何他會做出這樣的轉變，其契機，筆者將從內在

---

<sup>133</sup> Jack Kornfield, “Is Buddhism Changing in North America?” p. xxvi.

與外在兩個方面來說明。內在，是康菲爾德內在的生命經歷；外在，則是他實際教學的經驗。

## 一、個人的內在生命經歷

康菲爾德個人的內在生命經歷，是以他在修行實踐上的覺察與領悟，以及他思想觀念上的轉變為主。他也在《踏上心靈幽徑》中，講述了自己所經驗的歷程。時間回溯到 1970 年代，當康菲爾德去到亞洲跟著幾位睿智的大師—阿姜查、馬哈希、阿沙巴、佛使比丘等人接受一連串傳統而古老的訓練。在密集、嚴格、有系統的禪修訓練下，康菲爾德發展出專注和三摩地，以及各種洞見和深度的覺醒。他對活在世間的自己有了完全不同的認識，並以嶄新而更有智慧的方式來看待事情。他以為獲得這樣的洞見就是修行的重點，同時也對自己能夠產生不同於以往的理解感到滿意，甚至在準備回到美國時，他仍然非常理想化，期待這些特殊的禪修經驗可以解決他所有的問題。

但是，當他以僧侶的身分回到美國時，這一切都與他原本的期待相悖。他剛從寺院回來時，雖然仍感到清明、開闊且興奮，但不久之後，透過居家生活以及在學校的人際互動中，他很快地就發現到，禪修對他的人際關係並沒有太大的幫助。他發現自己的情緒仍然不夠成熟，就如同在接受佛法訓練前一樣，會出現指責、恐懼、拒絕等痛苦的模式。而令他感到震驚的是，在接受嚴格的禪修訓練之後，由於覺察力更加細膩，因此能更清楚地看見及覺察這些感受。他也發現自己可以對別處上千的眾生進行慈心觀，卻很難與眼前的某個人建立起親密的關係。他曾在禪修中運用強大的心力去壓抑自己內心痛苦的感受，直到過了一段時間之後，才了解自己當時其實是在生氣、悲傷、哀痛或受挫。他並未用心去思考為何自己處在關係中卻不快



樂，他沒有去處理自己的感受與情感，同時也缺乏與人相處的技巧。<sup>134</sup>

從上述的內容當中，可看出康菲爾德面臨到的兩個現實上的問題：一、他認為只要在禪修上能獲得足夠的覺醒，便得以解決他生命中所有面臨到的困難，但事實上並非如此。二、在奮力地修行之下，他長期壓抑自己身心的感受，同時也造成他身心上的疏離。因此，當康菲爾德獲得這樣的覺察之後，他說他嘗試做出改變，同時也進入一段漫長而艱苦的歷程，期望能夠重新喚回他的情感。他將察覺和理解運用到自己的人際關係中，並學習開放自己與體會自己的感受。他也藉由心理諮商、以心為中心的禪修、超個人心理學，以及在現實生活中人際關係間的磨練來做為學習。經歷十年的過程，他才逐漸了解到自己長期忽略了身體，他發現自己過去只是在「使用」身體，而不是將身心連結起來。他將身體做為餵食、移動，以及實現心智、情感及靈性生活的工具。因此，當康菲爾德能夠更全然地去關注自己的情緒與感受時，他也發現身體實際上也需要我們的關愛和注意，他體會到，我們若要活出靈性的生活，就必須讓身心處在生活中的每一個行動當中，如：站立、走路、呼吸、照料飲食等等。最終，經由這些覺察與理解的過程，他說他的修行視野不僅能擴展到自己的身體或心，同時也涵蓋所有的生活、關係及長養我們的環境。<sup>135</sup>

## 二、實際的教學經驗

當康菲爾德經歷了一段漫長且艱苦的內在轉變後，他也從自己實際的教學上獲得了許多寶貴的經驗。筆者將從內在與外在兩個部分來談論。內在，是學員與老師們的心理狀態；外在，則是康菲爾德禪修的教學方式。關於內在，康菲爾德提到，

---

<sup>134</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 26-28。

<sup>135</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 28-29。

在他們每年長達三個月的密集禪修當中，至少有一半的學生發現自己無法做傳統的內觀禪修，因為這些學生必須要去面對自己許多尚未解決的哀傷、恐懼與創傷。這些過去未曾得到解決的問題，透過禪修的覺察而揭露出來，同時成為了他們在禪修期間必須要去面臨的課題。這從中也顯示出一個不容忽視的警醒，即是在靈性修行當中去處理個人情緒問題的需要，事實上比我們認為的要重要許多。另一方面，由於康菲爾德在西方佛教界的重要身份，使得他有更多的機會能夠親炙不同宗教、教派的靈性大師，他說，在每一種傳承當中，即便是最成功的西方尋道者，在他們精進的禪修和深入的洞識之後，還是要重新去面對生活中的痛苦模式、恐懼和潛意識。<sup>136</sup>因此，康菲爾德說，我們可能在禪修中體驗到新的洞察與寧靜安詳，但是回到現實生活，過往日常的問題，家人或親密關係的問題，以及舊有的痛苦、執著、妄想等等，都可能會突然像以前樣強烈，就如同他自己曾經歷過的。所以我們必須要找出方法，讓這些議題能夠融入我們的修行道路。<sup>137</sup>

其次，是康菲爾德的禪修教學方式。他與其他老師在一開始教授內觀禪修之時，他們都採用在亞洲所受到的訓練方式，即是強調極度的奮鬥（striving）和努力（effort）。康菲爾德也說，當他在禪修時，他很努力地運用大腦去讓身體靜止、專注、訓練心智力量，以克服身體的疼痛、感受以及分心。他透過靈性修行，奮力去追求清明和光明的狀態，以及獲得異象。所以在開始教學時，他也是以這樣的禪修方式來教導他的學生。可是，他逐漸發現到，對大多數的人而言，這種努力的方式

---

<sup>136</sup> 對於這些在求道路上最精進的人同樣會遭遇到生活中的困難，康菲爾德在《狂喜之後》一書也提到，在一次由達賴喇嘛於達蘭沙拉所主持的會議中，來自西方和亞洲的靈修宗師們齊聚於此，討論佛教各種修行法門，但是他們也開誠佈公地談及了自己在修道路上的瓶頸，這可看出靈修生活並非全然都是和諧寧靜的，同時也反映出他們內心共同的衝突掙扎和個別感官認知上的偏見和盲點。有兩位來自西方的女眾修道者提到他們在佛教團體中面臨著嚴重男尊女卑的艱難困境，有資深禪師承認自己與母親的關係惡劣，這使得他幾乎無法指導自己寺院中的尼師進行禪修，其他男性也承認他們在這方面遭遇到諸多困擾。傑克·康菲爾德，《狂喜之後》，頁 8-10。

<sup>137</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 297-298。

本身就會增加我們的問題。例如，若我們本身就有評斷自己的傾向，那麼在靈性修行過程中就會對自己更加批判。如果我們習慣將自己隔離起來，否認自己的情感、身體及人性，努力想要邁向開悟或某些靈性目標，那麼便只會更強化這種疏離感。每當無價值感或自我憎恨有了立足點，如害怕自己的感受，或是批判自己的思想，這些都會經由靈性的努力而被強化。<sup>138</sup>尤其許多學生都是帶著傷痛來練習禪修，他們習慣於封閉和憎恨自己的某些部分，對他們來說，過度努力會使他們的問題永久存在，對自己進行批判，甚至讓自己打結。

### 三、轉變為「開放與療癒」

康菲爾德從自己的內在經歷與外在教學經驗獲得了重要且深刻的體悟，如同他自己所說的，這樣的發現對他來說是個好消息。這讓他領會到，真正的靈性生活需要深度地開放自己，我們需要用更開放的心直接來面對自己的生活，包括各種苦痛和限制，快樂和可能性，而非嘗試與之對抗或是逃避。但是我們需要從心來獲得這些力量、承諾與勇氣。並嘗試將生活的各個層面，如我們的身體、家庭、社會、政治、地球生態、藝術、教育等納入靈性修行當中，此時，我們才能將靈性修行整合至生活當中。<sup>139</sup>

同樣地，有了這些實際的教學經驗，幾十年來，康菲爾德說他與其教學團隊的授課方式也日趨成熟了。他在禪修與教學上融入了他的另一項專業—心理治療，這不僅成了他教學上最大的特色，也藉此引領了靈磐中心的整體發展方向，同時，透過禪修與心理治療的整合，將完整地呈現出他所說的「開放」與「療癒」。這一部

---

<sup>138</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 29-30。

<sup>139</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 30。

分，將在本章的第三節當中繼續討論。現在，他們在教學上也使用大量的慈心（metta），<sup>140</sup>他們期望透過喚醒仁慈的心，能夠激發我們對真理的熱愛，這也將會產生一種非常深刻的修行動機。康菲爾德說，這種以心為中心的動機，正以一種相互依存的方式，將慈愛、療癒、力量和清晰結合在一起，讓人們以一種更綜合的方式獲得同樣深刻的覺察力。<sup>141</sup>

## 第二節 美國內觀禪修教學的改變

以上從內在經歷與外在經驗兩部分可以看見讓康菲爾德教學做出轉變的契機，然而，康菲爾德身為美國內觀禪修的重要傳播者，既然他在教學上有如此重大的轉變，那麼內觀禪修在美國的傳播過程，在教學上是否也有所改變呢？它究竟是承接亞洲的內觀禪修型式，抑或發展為更適合美國的修學內容？事實上，亞洲的內觀禪修在傳入美國後，由於東西文化的不同，在教學上也逐漸有了差異，其轉變，可從下列的討論來窺探一二。

### 一、著重「現法樂住」

首先，筆者欲從上座部佛教的基本教義來看。弗朗斯達爾在其著作中的「教義」一節，開宗明義便指出：「西方內觀老師在美國所發展的教義與東南亞的教義明顯

---

<sup>140</sup> 在康菲爾德的著作當中普遍都有教導如何進行慈心或慈悲相關的練習，如《踏上心靈幽徑》，頁 43-45、275-277；《智慧的心》，頁 50-51、327-328、421-427；《原諒的禪修》，頁 117-128。

<sup>141</sup> Jack Kornfield, “Is Buddhism Changing in North America?” pp. xxv-xxvi. & “This Fantastic, Unfolding Experiment,” p. 38.

不同。」<sup>142</sup> 為何會有明顯上的差異，他以東西方老師對於「自由」(Freedom) 一詞的詮釋與教導為例來做說明。他說，當亞洲老師在談論自由的時候，主要指的是從貪嗔癡、妄想、執著等，乃至從無盡地輪迴中得到解脫，或至少不要落入三惡道。因此，他們的教導是以結束個人輪迴的可能性為基礎的。相反地，西方的內觀禪修教導並不是基於輪迴的傳統信仰。<sup>143</sup>如同葛斯汀所說的：「在美國，人們無法像在緬甸一樣相信六道輪迴，以至於無法有相同的動機去實踐。」<sup>144</sup>因此，弗朗斯達爾說，當美國老師談論到自由，他們幾乎只著重在與當下生活有關聯的。對他們來說，自由是在生活方式沒有太大改變的情況之下能夠快樂、慈悲、明智地生活的一種方式。同時，在沒有傳統上座部教義框架的束縛，美國的內觀學生被賦予實用和經驗的目標，讓他們可以在當前的生活中受益。<sup>145</sup>因此，在這樣的文化背景之下，西方人投入內觀禪修的實踐也有了不同的目標，他們追求的並非從無盡的輪迴中得到解脫，<sup>146</sup>而是能夠在當生幸福地安住著，也就是所謂的「現法樂住<sup>147</sup>」。<sup>148</sup>

---

<sup>142</sup> Gil Fronsda, "Insight Meditation in the United States," p. 171.

<sup>143</sup> 雖然西方人受到基督文化的影響，並沒有輪迴的觀念。不過康菲爾德本身並未否定輪迴這個佛教思想，他在著作中多處提到輪迴或是重生，可見於傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 325-338、346 等等。

<sup>144</sup> Rick Fields, *How the Swans Came to the Lake: A Narrative History of Buddhism America*, 3rd ed., Boston, Mass.: Shambhala Publications, 1992, p.322. (1st ed., 1981)

<sup>145</sup> Gil Fronsda, "Insight Meditation in the United States," pp. 171-172.

<sup>146</sup> 康菲爾德相信在這個世界上可以得到解脫的，對西方人來說，涅槃是存在於當前的狀態中，而非所要追求的一個特定境界。Diane Morgan, *The Buddhist Experience in America*, p. 88.

<sup>147</sup> 「現法樂住」，另譯作「見法樂住」，即「當生保持著安樂、幸福」。見莊春江編，《漢譯阿含經辭典》，高雄市：高市正信佛青會，2007年，頁 115、188。

<sup>148</sup> 溫宗堃在其研究中指出：「在巴利佛典（如 SN 21. 4），佛陀也把禪那修行稱為『現法樂住』——快樂的安住在現世裡。從上述經文來看，在上座部佛典中，現世利益無疑也可做為佛教禪修的目的。」見溫宗堃，〈當代正念課程批評者的雄辯修辭——來自正念減壓教學者的回應〉，《臺大佛學研究》41，2021年，頁 154。

## 二、強調慈心的修習

由於教義詮釋與修行目標上的不同，連帶地美國內觀禪修的教學也同樣做出改變。希格提到，美國內觀禪修的主旨在過去的三十年中發生了變化。在 1970 年代，老師們專注於內觀或毘婆舍那的教導，在上座部佛教中這被認為是訓練的頂點，而不是開始。如同康菲爾德自己所提到的，他們在開始教學的時候，都延續了他們在亞洲所學習到的，採用奮鬥和努力的方式。但是在 1980 年代，內觀禪修開始強調慈心的禪修，這是傳統上座部練習的起點。一些老師開始吸收大乘佛教關於菩薩慈悲心的思想，而西方人本主義和美國理想主義同樣也是美國內觀運動所強調的基本方向。<sup>149</sup>

弗朗斯達爾再指出，美國的內觀老師比亞洲的老師們更強調慈心的修習，而且他們經常將慈心禪和寬恕的練習結合在一起，在東南亞正規慈心禪的教導中，這樣的修行似乎是不存在的。他亦提到，馬哈希禪師與阿姜查等亞洲老師比較少將慈心與內觀練習相結合，但是內觀禪修社與靈磐中心的老師們則更頻繁的來教導慈心練習。人們甚至可能會推測，美國人對幸福和愛近乎癡迷的程度影響了這些老師，使他們特別強調慈愛。<sup>150</sup>就如同慈悲（*karuna*）是大乘佛教非常強調的，同樣地，慈愛也是西方內觀運動所強調的基本靈性情感。他們將慈愛解釋為：「對自己和他人的福祉和幸福的衷心意向」。透過慈心的修習，就是要同時培養這種心意和伴隨

---

<sup>149</sup> Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, p. 149.

<sup>150</sup> 美國人較為追求幸福和愛，這或許是受到美國獨立宣言的影響，即「人人生而平等，造物者賦予他們若干不可剝奪的權利，其中包括生命權、自由權和追求幸福的權利。」，亦有可能是受到西方人本主義強調慈愛的原因。

而來的友善、溫暖和愛的感覺。<sup>151</sup>

然而，慈心的運用不單只是美國人在情感上的需求。弗朗斯達爾進一步說明，美國內觀禪修對於慈心的強調，事實上也是出於一種實際的需要，主要是為那些不適合正念練習的實踐者提供另一種替代的修行方式。因為內觀禪修主要為一種覺性的修行，因此在實踐的過程中，禪修者會逐漸深入地進行覺察。如果禪修者本身就具有強烈的自我批判或自我貶抑的傾向，那麼在覺察過程中所揭露出來的內在狀態，有時反而會增強他們的自我批判，進而成為禪修上的障礙。在這樣的情況下，慈心的修習可以成為這種情況的解方。<sup>152</sup>此外，當學生的精神或身體過於不安而無法練習正念時，透過慈心禪也能夠作為一種加強禪修者專注力的練習。<sup>153</sup>

### 第三節 融入心理治療元素的內觀禪修

本節將要探討的主題，是康菲爾德如何教導融入西方心理治療元素的內觀禪修。主要內容有：從「開放」到「療癒」的四個轉化歷程，如何透過四念住的覺察而獲得療癒，以及覺察歷程中的自我接納。

#### 一、從「開放」到「療癒」的四個轉化歷程

在開始這個小節的討論之前，筆者認為關於康菲爾德的立場與原則，是需要先特別提出說明的。康菲爾德提到，他所教導的禪修核心是東南亞的上座部佛教傳統，

---

<sup>151</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," p. 174.

<sup>152</sup> 在本章的第四節將會特別探討自我慈悲是自我批判最好的良方。

<sup>153</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," p. 174.

有各種屬於「內觀」(vipassana)的正念覺察練習。他說內觀又被稱為佛教禪修的核心，能夠為身體、心靈、心智提供一套有系統的訓練及覺醒的方法。它是康菲爾德多年來追隨並教導別人的傳承，而這個核心教法也是世界各地絕大多數佛教修行的基礎。<sup>154</sup>他將自己所教授的內觀禪修稱之為「正念修行」(mindfulness practice)或「正念」(mindfulness)。<sup>155</sup>康菲爾德也提到：「正念即安忍、接納、不帶任何論斷與批判的清明覺知，這些特質在西方心理學中具同等重要性。」<sup>156</sup>因此，若是從西方心理學來看，他舉例，卡爾·羅傑斯及其他人文主義心理學家倡導的「無條件的正面回應」(unconditional positive regard)，它是治療者能夠重視且溫暖地接納當事人而不附加任何條件，亦不對當事人的情感、想法和行為做評價。<sup>157</sup>另外，完形心理學提出的「以當下為中心的覺知」(present centered awareness)，是經由治療師的引導，讓當事人能夠著重在當下，進而幫助他們去經驗自我接納，並覺察當下，因為個人的身體及感官系統只能透過現在被看到。<sup>158</sup>以上這些開放形式的覺知被視為最重要的治療工具，也是治療師所需要具備的能力。然而，康菲爾德提出了西方心理學與佛法的心理健康學兩者之間重要的區別在於，西方心理學的焦點主要放在治療師的正念，也就是治療師必須具備上述所提到開放形式的覺知。而不同的是，佛法的心理健康學則堅信，幸福的根本基礎在於學生本身進行有系統的正念訓

---

<sup>154</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 31。

<sup>155</sup> 將康菲爾德著作中的 mindfulness 譯作「正念」，除了是依照中文譯本的原文，本文也援用溫宗堃先生的說法：「一方面是為了順應華文出版界和學界的習慣，另一方面也認為從漢譯佛典翻譯史來看，為「念」添上「正」字，有前例可循。」詳見溫宗堃，〈當代正念課程批評者的雄辯修辭—來自正念減壓教學者的回應〉，《臺大佛學研究》41，2021年，頁 134 註 2。

<sup>156</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 118。

<sup>157</sup> Gerald Corey 著、修慧蘭等譯，《諮商與心理治療：理論與實務》，頁 211。

<sup>158</sup> Richard S. Sharf 著；馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延叡譯，《諮商與心理治療》(二版)，臺北市：新加坡商聖智學習，2015年，頁 238。



練。當我們產生正念後，自然能夠心開意解。<sup>159</sup>

康菲爾德提到，療癒的產生可分為兩個方向，第一種是透過老師與學生之間建立良好的信任關係，透過有經驗的老師來引導而從中獲得療癒。而第二種則是透過自我覺察而產生的療癒。如同康菲爾德所說的：「當我們以有系統的覺察練習，開始把覺察和愛的專注力量放在各個生活領域時，就會產生另一種療癒。」<sup>160</sup>這種透過自我覺察而產生療癒的方式，符合康菲爾德上述的立場，只要禪修者經過良好的正念禪修訓練，他們同樣可以具備足夠的覺察力，成為自己的治療師。筆者想進一步舉例來說明這個原則，例如西方心理治療強調助人者必須具備的態度是：真誠一致（genuineness）、無條件積極尊重（unconditional positive regard）<sup>161</sup>以及同理（empathy）。這意味著「助人者必須向自己的經驗開放，真誠地對待並提供自己給個案，不帶任何評價地接納、尊重並欣賞個案，同時對個案的感受進行深度地了解，嘗試去了解個案的內在經驗。」<sup>162</sup>但是在康菲爾德看來，透過一系列完整的禪修訓練後，禪修者同樣有能力能夠進行自我探索、自我接納、自我覺察，乃至自我療癒，因此，本文也將延續康菲爾德這樣的立場，以禪修者的角度做為出發點來進行後續相關的討論。

在表明立場後，將接續探討這個小節的主題，即是從開放到療癒的轉化歷程。首先，筆者想概略地說明康菲爾德所謂的「開放」意指的是什麼？若以康菲爾德所

---

<sup>159</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 118。

<sup>160</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 70。

<sup>161</sup> 「無條件積極尊重」與上述的「無條件的正面回應」為同一詞意，主要是由於所引用文獻在翻譯上的不同，因此本文在此也忠於原文的翻譯。。

<sup>162</sup> Clara E. Hill 著；林美珠、田秀蘭譯，《助人技巧：探索、洞察與行動的催化》第四版，臺北市：學富文化，2017 年，頁 107、111。（以下簡稱《助人技巧》）

說：「真正的靈性生活需要深度地開放自己。」<sup>163</sup>這句話來看，他所說的開放，是指從自己的經驗與內在出發，<sup>164</sup>讓自己能夠直接面對生活中所遭遇的各種苦痛、限制和可能性。去喚回自己的情感，學習去體會自己的感受，更關注自己的情緒，回到自己的內在。亦讓自己與身體做更進一步的連結，藉由對身體每一個活動的覺察去體現靈性生活。因此，康菲爾德認為，正念的修行並不會排斥經驗，反而是讓經驗成為人生良師。<sup>165</sup>而透過這樣的開放，也讓他的修行視野不僅擴展到身體與心，更涵蓋所有的生活、關係，以及生養我們的環境。<sup>166</sup>而「療癒」，康菲爾德也說：

幾乎每一位走上真正靈性道路的人，都會發現深刻的個人療癒是靈性歷程中必要的部分。當我們能夠了解並承認這種需求時，就能將靈性修行導向身體、心、心智的療癒。這不是什麼新觀念，自古以來靈性修行就已被視為療癒的過程，佛陀和耶穌都是著名的身體療癒者，也是偉大的心靈醫生。<sup>167</sup>

雖然靈性修行本身就是一段療癒的歷程，但過程不會總那麼安適順遂，因此康菲爾德也進一步提出鼓勵，他說，尋求靈性教誨或心理治療的人，內心都承受著各自的困惑與悲傷。佛法教導我們，人是由於無明而受苦。可幸的是，慈悲是我們對治此無明的最好方法，當我們去看清楚自己的處境時，便會從中生起慈悲心。我們需要慈悲而非憤怒來幫助我們溫柔的面對困難，不會因恐懼而逃避它們。療癒力量正是

---

<sup>163</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 30。

<sup>164</sup> 以西方人本主義心理學來說，它強調個人的經驗和體驗的重要性。（車文博，《人本主義心理學》，頁 21。）而助人者在探索階段中有許多地方受到卡爾·羅傑斯人格發展以及心理改變理論所影響。他的個人中心取向是源自於現象學，因此他非常強調個案的經驗、感覺、價值和內在生活。（《助人技巧》，頁 100）因此康菲爾德強調經驗與感受，也都符合以上這些心理學理論。

<sup>165</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 120。

<sup>166</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 28-30。

<sup>167</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 68。

由此產生。<sup>168</sup>

然而，從開放要到達療癒還必須經歷些許過程，康菲爾德在《智慧的心》當中提到正念轉化的四個原則，筆者認為恰好可以呈現出這個歷程。他說：「在西方許多正念禪中心，都以字母縮寫字 RAIN 來教導正念轉化的四個原則：辨識（recognition）、接納（acceptance）、觀察（investigation），以及不攀緣（non-identification）。」<sup>169</sup> 這四個內在原則可以轉化我們的困境，以下簡要陳述康菲爾德對這四個轉化原則的說明。

「辨識」是轉化的第一個原則。當我們困在自己的生活當中時，必須願意去認清事情的真貌，透過承認真實的狀態，以避免落入否認的陷阱。當我們願意如實地面對自己，內在就會出現一股強而有力的開放（opening）。當我們的覺知更清明之後，我們就有能力去辨識內在所呈現出來的各種經驗，進而讓我們的心遠離妄想與無明，朝向解脫之道。<sup>170</sup>

「接納」是轉化的第二個原則。接納可以讓我們對眼前的事實與狀態敞開胸懷，以避免執著。而接納也是必須的，因為隨著覺知的清明，這可能會帶來隱微的厭惡、排斥，或某種想逃避的情緒。雖然眼前事實的真貌便是如此，這也不代表我們必須得完全地接受它。接納只是轉化過程中勇敢的一步，是一種心靈意願的舉動，願意含納眼前的一切。以個人立場來看，我們必須從接受自己痛苦的現實來做為起點；從社會的角度而言，我們必須從集體的苦難、不公義、仇恨等等的現實著手。然而

---

<sup>168</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 39。

<sup>169</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 120。

<sup>170</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 121-122。

當我們學會轉化自身之後，才有可能來轉化世界。同時有了接納與尊重，那些看似棘手的問題往往就能獲得解決。<sup>171</sup>

「觀察」是轉化的第三個原則。一行禪師將其稱為「深觀」(seeing deeply)。我們在辨識與接納當中看清自己的困境，並接受整個情況的真相。然後，必須進行更全面地探索，我們之所以陷入困境，都是因為我們對該經驗的觀察不夠深刻所致。在進行探索時，要將焦點放在四個重要的經驗領域上：身(body)、受<sup>172</sup>(feelings)、心(mind)、法(dharma)，這是正念的四個基礎。<sup>173</sup>後文會再針對這四個正念基礎再做更深入的探討。

「不攀緣」是轉化的第四個原則。在透過覺察正念的四個基礎之後，我們深入去探索這個運作過程的原則與律法，去觀察自己是否會攀緣它、抗拒它，或者只是順其自然。我們能以看清自己跟它的關係是痛苦或是快樂的根源，同時我們停止將這些經驗視為「我」或「我的」，我們認清自己的攀緣帶來依賴、焦慮及虛假。而我們在修習不攀緣時，要深入去探究每種心態、經驗及戲碼，同時看清這種攀緣是何其短暫，於是，我們就能自在地放下，並安住於覺知當中。<sup>174</sup>這是透過RAIN的原則而釋放困難的結果。

以上是康菲爾德說明正念轉化的四個原則，也是一個從開放到療癒的歷程。筆者認為，這四個原則「辨識→接納→觀察→不攀緣」亦可以對應為「開放→接納→

---

<sup>171</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁122。

<sup>172</sup> 中文本譯者將“feelings”譯為「口」，筆者認為應當譯為「受」較為恰當。

<sup>173</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁122-123。

<sup>174</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁124。

觀察→療癒」。然而，筆者同樣認為，「接納」是禪修過程乃至佛法修學歷程中相當重要的一個論題。這個西方心理治療的元素，筆者想藉由西方心理學家的觀點，以及康菲爾德對此的教導與詮釋，期望透過這樣的探討，為有志於禪修或佛法學習的人，提供一個減少身心疏離，避免自我批判，對自己及他人注入更多關愛的方法。然而，為了能更清楚何謂覺察中的自我接納，因此下列將優先說明康菲爾德所教導透過四念住覺察而得療癒的方法，再接續探討如何在覺察歷程中去接納自己。

## 二、透過四念住覺察而得療癒

康菲爾德提到療癒的方式有兩種。一種是與老師建立起信任的關係，透過老師的接納及引導，轉而接納自己並從中獲得療癒。然而，當我們以有系統的覺察練習，開始把覺察和愛的關注力量放在生活的各個領域時，就會產生另一種療癒。他說，佛陀談到在生活的四個基本面向培養覺察力，這稱之為四種覺察的基礎，也就是「四念住」。康菲爾德用西方語言來詮釋這四個面向，即是：身體和感官的覺察、心和感受的覺察、心智和思想的覺察、管理生命的原則的覺察（梵文稱這些原則為法 dharma 或宇宙的定律）。他說，在這四個領域培養覺察力，是佛教關於內觀和覺醒的所有修行的基礎。持續覺察的力量總是能產生療癒和開放。<sup>175</sup>因此，以下就歸納整理出康菲爾德在《踏上心靈幽徑》一書中，教導如何將禪修的專注引進生活的四個面向，以產生療癒的方法。

### （一）身體的療癒

康菲爾德稱第一個療癒為「身體的療癒」（healing the body）。他提到，無論是

---

<sup>175</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 70。

佛法的心理健康學或西方心理學，都倡導睿智的心理學需要把身體包括在其中。因此，禪修常以帶領我們覺察身體的技術作為開始，這是相當重要的，因為美國文化一直忽略身體和直覺的生活。同時也因為社會文化教導我們要迴避或逃避痛苦，所以若要療癒身體，就必須嘗試去探究這些痛苦。因此，康菲爾德教導，我們可以帶著覺察，向身體的經驗開放，當我們仔細注意身體的疼痛，這些疼痛有時是出自於不習慣的坐姿，有時是身體生病的警訊。但他卻說，在禪修當中所遇到的疼痛，大多數都不是因為身體的問題，而是因為情緒、心理及靈性的執著與緊縮，然後藉由身體的疼痛表現出來。這是由於我們在痛苦的情境之下，為了避免受到生活中不可避免的困難所影響，因此一再地緊繃身體各個部位的結果。他說，即便是身體健康的人舒服地坐著禪修，也可能會察覺到身體的疼痛。這些身體的疼痛會在我們對身體敞開時浮現，我們也可能會去注意到每個緊繃的部位所連結出來的特定感受、記憶或是景象。<sup>176</sup>

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

康菲爾德說，當我們能逐漸覺察過去被關閉或忽略的所有部分，身體就會得到療癒。我們可以用開放而尊重的專注力，覺察這些構成身體經驗的感覺，以了解身體真正的狀況。過程中，我們可以注意呼吸、姿勢及身體各個部位，在這些部位去感受能量的移動，或是緊繃和收縮。此時，試著讓任何生起的事物自由地穿透我們，讓注意力變得溫和，這一層層的緊張將會逐漸放鬆，能量會開始移動，我們過去因舊疾和創傷而停滯的身體部位將會逐漸打開，身體也能得到更深層的淨化。之後，我們必須讓注意力從表層的快樂、緊張或疼痛進入更深層的覺察。我們可以檢視常被我們擋住的痛苦和不愉快的感覺，讓各個層次的疼痛自然展現，並覺察疼痛的各個層面：我們可能會有巨大的灼熱感，它是源於身體的緊繃和收縮，它也可能同時

---

<sup>176</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 71。

伴隨著厭惡、憤怒或害怕的情緒，或想法與態度。我們必須覺察所有層次，才能從中獲得療癒。康菲爾德再說，每個人在靈性修行的某個階段，都會需要處理身體的疼痛，但是當我們深化身體的修行，重視生起的一切現象，以開放和關愛的覺察停留在當下，身體就會以自己的方式展現。禪修能幫助我們發現自己如何忽略生活中的身體層面，並發現身體的需求，若是忽視或虐待身體，這是錯誤的靈性修行，當我們關注身體，就會開始重新恢復感受、直覺和生活。<sup>177</sup>

## （二）心的療癒

康菲爾德稱第二個療癒為「心的療癒」(healing the heart)。他說，藉由感覺身體的韻律，並以深刻而溫和的專注力接觸它，就能開啟和療癒身體，同樣地，我們也可以開啟和療癒生命的其他面向。心和感受的療癒也有相似的過程，也就是專注它們的韻律、本質和需求。關於「心的療癒」歷程，康菲爾德首先提到：

心的開啟常始於打開累積一生、未曾被承認的悲傷，包括個人的悲傷，以及戰爭、飢餓、年老、生病和死亡的普世傷痛。當我們坐定，並培養出禪定的專注力時，心就會自然展現療癒，我們揹負已久的悲傷會出現，它來自各種痛苦和破碎的期待與希望。我們的悲傷源自過去的創傷和現在的恐懼，以及所有不敢在意識中體驗的感受。我們內在所有的羞愧感或無價值感都會出現，因為許多童年和家庭的痛苦、父母造成的創傷、孤立、過去受到肢體或性的虐待，這些都儲藏在心中。<sup>178</sup>

---

<sup>177</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 71-73。

<sup>178</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 74。

康菲爾德也提到，傑克·恩格勒（Jack Engler）是位哈佛大學的佛學老師和心理學家，恩格勒形容禪修基本上就是悲傷和放下的練習。在康菲爾德參加過的多數密集禪修當中，他也說幾乎有一半的學生都在處理某種程度的悲傷：否定、憤怒、失落或哀傷。但這種悲傷的處理會產生深刻的更新。他說：「我們多數人都被教導不應該受悲傷和失落所影響，但是沒有人可以倖免於此。」

因此，當我們接收到心開啟這些塵封已久的感受與過往，接下來我們可以做的，是勇敢地面對它們。因此，康菲爾德說，當我們願意傾聽憤怒或恐懼、寂寞或渴望，就會發現它們不會永遠停留，暴怒可能會轉為哀傷，哀傷會化為淚水，痛苦也會逐漸得到釋放。雖然我們可以透過系統化的訓練方法來培養寬恕，但是當我們願意將心打開，寬恕和慈悲也會自動生起。透過感覺自己的痛苦、悲傷和淚水時，就能同時了解到，我們的痛苦是共有的，它是我們互相連結的一部分。由此，我們可以學會寬恕別人、自己，以及痛苦的生命，我們可以學會向一切敞開心，向原本害怕的痛苦與歡樂敞開。我們也將藉此發現一個偉大的真理，即是「靈性生活的大部分是自我接納」，也可能是全部。當我們接納自己的生命，就開始為自己創造更深、更大的認同感，我們的心也能在無限寬廣的慈悲中擁抱一切。雖然如此，但是康菲爾德也特別提到，在大部分的情況之下，這種心的療癒工作非常困難，它會需要別人的陪伴，我們在經歷這個過程時，需要有嚮導牽引著我們、鼓舞我們，然後就會出現奇蹟。<sup>179</sup>

### （三）心智的療癒

康菲爾德稱第三個療癒為「心智的療癒」（healing the mind）。他說，就像我們

---

<sup>179</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 74-76。



經由覺察療癒身體和心，也可以用這種方式療癒心智。如同我們學到感官和感受的本質和韻律，也可以如此了解思想的本質。康菲爾德說：

在禪修中注意到思想時，就會發現它們不受控制，我們是在不請自來的記憶、計畫、期望、判斷和懊悔的連續水流中沉浮。心智開始顯示它的一切可能性，這些可能性常常是彼此衝突的，……心智由此計畫和想像，創造無盡的掙扎和想要改變世界的劇情。<sup>180</sup>

康菲爾德稱之為「說故事的心智」。然而，這些心智活動的根源是由於不滿足，且它會在潛意識和不自覺的情況下驅策我們，它多半會以喜好和厭惡、崇高與低俗、自我與他人等相對的概念來支配我們的經驗。因此他說：「思想的二元本質是我們受苦的根源。每當我們把自己想成獨立的個體。就會產生恐懼和依附，我們會變得緊縮、防衛、野心勃勃和界線分明。為了保護孤立的自我，我們會推開某些東西；為了支撐自我，我們就會再緊抓及認同其它事物。」<sup>181</sup>

為了能從思想的二元對立，以及心智為我們編織出無數的故事中跳脫，康菲爾德提出了心智療癒的兩種方式。第一種是轉化我們的思想。康菲爾德說：

我們可以將注意力帶進思緒的內容中，透過智慧的反省，學習將它們引導到更有益的方向。我們也可以透過覺察，去認識和減少無益的擔心和強迫模式，以澄清我們的困惑，解除破壞性的觀念和意見。我們可以以有自覺的思想，更深刻地來反省我們所重視的正面價值。……也可以將思緒引導到有益的方向，例

---

<sup>180</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 77。

<sup>181</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 77-78。

如慈悲、尊重和寬心之道。<sup>182</sup>

藉由這樣的覺察，可以破除我們固有以及破壞性的思考模式，並從中促成改變。而第二種療癒的方式，是跳脫心智的所有故事。康菲爾德認為，即便我們努力對心智進行再教育，或是想要去引導心智，這些都是不容易的，因為心智似乎有自己的意志。因此，為了進一步療癒心智的衝突，康菲爾德教導，我們需要放下對這些衝突的認同，學習退出心智的所有故事，因為思緒的衝突和意見永遠不會停止。若能夠跳出這些衝突的漩渦，站在一個客觀的角度，看見心智的本質就是思考、分裂、計畫時，我們就能從分裂主義（separatism）的鐵腕中解脫出來，在身心中安住。透過這樣的方式，我們就能跨出自我認同，從期待、意見、判斷和衝突中走出來。<sup>183</sup>

康菲爾德最後提到：「許多巨大的痛苦都是由於心智和心失去連結，我們可以在禪修中重新與心連結，並發現思緒的所有衝突背後，還有寬廣、合一、慈悲的內在感受。」當我們可以碰觸到所有紛亂思想的底層，是我們每個人都與生俱來的良善及平和，這種基本的良善有時也稱之為本性或是佛性。當我們回到自己的本性，且看見心智的所有方式，仍能安住在平靜與良善中，我們就得到了心智的療癒。<sup>184</sup>

#### （四）透過空性得到療癒

康菲爾德稱第四個療癒為「透過空性得到療癒」（healing through emptiness）。他指出：「以覺察力來療癒的最後一個層面，就是覺察掌管人生的普遍法則，其核

---

<sup>182</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 78-79。

<sup>183</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 79。

<sup>184</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 79。

心就是對空性的認識。」他說，空性很難透過文字來描敘，最終還是得要透過自己的禪修經驗，才能直接認識開放和空性。雖然如此，康菲爾德仍嘗試做出說明與指導：

在佛教的教導中，『空性』是指看穿或消解微小、固有的自我概念時，所經驗到的一種根本的開放性和一體感。當我們看見自己的存在是短暫的，我們的身體、心和心智是由不斷變化的生命網絡產生的，我們就能經驗到空性。禪修中最深刻的經驗會引導我們深入覺察生命根本的開放和空性、不斷變化和無法擁有的本質，察覺到它是一種永不休止的歷程。……這些歷程是動態而持續的，沒有任何單一元素能被稱為不變的自我。……當我們能夠領會這個賦予生命的空性歷程，就能得到最深刻的療癒。<sup>185</sup>

於是，康菲爾德又說：「當我們能夠發現空性的療癒力後，就會了解每件事都交織在連續的活動中，在某種我們稱為身體、思緒或感受的形式中生起，然後又消融或變化成新的形式。」<sup>186</sup>當我們具備這樣的智慧，就能夠在生命的每個片刻中開放自己，並發現自己可以放下及信任，同時讓生命的自然律動來帶領我們。

以上是康菲爾德教導如何透過四念住的覺察而從中獲得療癒。從上述中的內容可以發現，康菲爾德採用一種更溫和且更詩意的詮釋方式，也融入了心理治療的語言，以此來教導四念住禪修。讓原本看似嚴謹、生硬的禪修練習，多了一些溫度，也拉近了距離，讓自我覺察的歷程同時成為一段自我療癒的歷程。這樣的教導及詮釋方式在傳統的四念住禪修教學中確實比較少見，但筆者認為，這樣的教學對某些

---

<sup>185</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 80。

<sup>186</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 80-81。

人來說，例如：沒有佛教背景的學習者、正在經歷傷痛的人，或是過度奮力的禪修者等，也許這是一種更合適的引導方式。筆者也認為，康菲爾德這樣的教導方式，亦是在培養我們的柔軟心與慈悲心。

### 三、覺察歷程中的自我接納

這個小節要探討的，是要歸納出康菲爾德如何以佛法的角度來教導經由覺察歷程去練習自我接納，首先，本文一樣透過心理學的詮釋來了解自我接納的定義與內涵。

#### (一) 心理學對「自我接納」的定義與內涵

在康菲爾德開始教學之前，就有許多著名的心理學家提出了關於「自我接納」的相關內容，下列將舉出三位美國著名心理學家的觀點與理論。首先，高爾頓·奧爾波特 (Gordon Allport) 將「自我接納」(self-acceptance，或自我認可、自我承認) 定義為：

個體對自身的一切持有積極態度。一個心理健康的人既能確認自身的正面價值，不因某種優點而驕傲；也能承認自己的弱點和不足，不因某種缺點而自卑和自我否定。自我接納不僅表現在敢於承認自己的缺點、慾望、情緒和性驅力，而且還表現在能夠控制自己，而不是壓抑自己，並把不良情緒引向建設性的活動上去。<sup>187</sup>

---

<sup>187</sup> 車文博，《人本主義心理學》，頁 95。

第二位是人本主義心理學家，也是個人中心治療的創始者卡爾·羅傑斯(Carl Rogers)提出「無條件的正向關懷」(Unconditional Positive Regard)。其內涵是：

無條件的正向關懷可以藉由對於當事人同理性的認同來達成。一種無占有性的關懷，不對當事人的情感、想法和行為做評價。治療者重視且溫暖地接納當事人而不附加任何的條件，也就是說，治療者並不是用一種「當你……時，我就接納你」，而是用一種「我將如你所是的接納你」這樣的態度來關懷當事人。治療者透過他的行為將這種「我將如你所是」地重視你之態度傳遞給當事人，當事人能夠自由自在地擁有他自己的情感和體驗。<sup>188</sup>

羅傑斯提出的無條件正向關懷，是治療者所需要具備的一項核心特質，它即是透過治療者對當事人做無條件的接納，進而讓當事人也能夠無條件地接納自己。當今，無條件的正向關懷和接納的理念，已經被所有治療者接納，無論治療者本身的理論取向為何。

第三位是「理性情緒行為療法」(Rational Emotive Behavior Therapy, 簡稱 REBT)的創始者亞伯·艾里斯 (Albert Ellis)，他提出了「無條件自我接納」(Unconditional Self-Acceptance) 的觀點。無條件自我接納，是要完全地接受自己，即使我們表現得不盡人意，或是被某些人看輕時亦然。我們是因為自己是一個獨特的個體，而接納自己。艾里斯提出的這個觀點還有一個較為精緻的說法，即是：「不要對自己、自己的個性做任何世俗的評價。」<sup>189</sup>

---

<sup>188</sup> Gerald Corey 著、修慧蘭等譯，《諮商與心理治療：理論與實務》，頁 211。

<sup>189</sup> 亞伯·艾里斯著、廣梅芳譯，《別跟情緒過不去》，臺北市：張老師文化，2002 年，頁 21。

艾里斯提到自我接納有兩種形式，一是「條件式自我接納」(conditional Self-Acceptance)，另一種是「無條件自我接納」。「條件式自我接納」的內涵是：

當你在自己表現很好，或者得到別人認同時，才會接納自己，反之則怪自己。……因此條件式自我接納，經常導致自我認同度低落。當你表現不好時，你會怨恨自己；當你表現很好的時候，你會擔憂明天可能遭遇的失敗。條件式自我接納，或者所謂「自尊」所帶來的快樂，通常不會持續很久。<sup>190</sup>

而「無條件自我接納」的內涵是：

不論你表現如何，或者別人認同你與否，你都接納自己，或者認為自己是一個好人。為了融入這個社會，你仍然需要評價自己的行為，甚至對自己採取較高的標準，但你只是把這些標準當作參考而已，不會用這些標準來評價你自己、你的存在意義或者你的人格。你不一定喜歡自己所有的想法、感覺和行為，但是你接納自己。<sup>191</sup>

艾里斯也說，自我接納不僅可以對抗許多自我困擾的想法，更重要的是，它還會幫助我們去接納別人。以上即是三位美國著名的心理學家奧爾波特、羅傑斯、艾里斯所提出自我接納的相關內涵。

---

<sup>190</sup> 亞伯·艾里斯著、廣梅芳譯，《別跟情緒過不去》，頁 35。

<sup>191</sup> 亞伯·艾里斯著、廣梅芳譯，《別跟情緒過不去》，頁 35。

## （二）覺察歷程中的自我接納

康菲爾德提到：「靈性生活大部分是自我接納，也可能是全部。」<sup>192</sup>在本節內容中曾經說過，康菲爾德將療癒分為兩種。第一種是透過老師與學生之間建立良好的信任關係，透過有經驗的老師來引導而從中獲得療癒。第二種則是透過自我覺察而產生的療癒。筆者也將康菲爾德所談及的自我接納分為兩種，即是被動的與主動的，透過兩種自我接納，而產生了上述的兩種療癒。以下就簡要說明此兩種自我接納與療癒的關係。

康菲爾德說，當我們的身心處在比較艱難的時期，我們需要與老師或指導者發展出一種承諾的關係，這種關係就像是治療師與案主。因為我們最大的痛苦多來自於過去人事物之間的關係，因此需要透過智慧而自覺的關係才能療癒這些痛苦，它將會成為我們開啟慈悲與靈性自由的基礎。這主要是由於過去的痛苦和失望讓我們陷入孤立和封閉，有智慧的老師能讓我們重新學會信任，而在這樣的基礎之下，我們可以逐漸去挖掘出深埋在內心的傷痛或癥結。因此康菲爾德說才：「當我們允許自己最黑暗的恐懼和最糟糕的面向被別人看見和慈悲地接納時，就學會自我接納。」<sup>193</sup>這是一種我們與老師之間建立起健康信賴的關係後，透過老師的引導與接納，我們也學會信任他人、自己、自己的身體、自己的直覺、自己的親身經驗，因此這是屬於被動的。筆者認為康菲爾德提出這樣接納與信任關係，就如同羅傑斯提出的無條件的正向關懷，透過治療者無條件地接納當事人，進而引導當事人也能夠無條件地接納自己。

---

<sup>192</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 76。

<sup>193</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 70。

而另一種主動式的自我接納，如以上所探討的「透過四念住覺察而得療癒」，這一連串自我覺察及轉化的歷程，事實上也是一連串自我接納的歷程。在身體的療癒中，我們必須對身體的經驗敞開，先接納身體所有產生的痛楚與不適，才有可能進一步去覺察到隱藏在身體反應背後的情緒、感受、記憶及影像等，這是自我接納的第一步。康菲爾德也說，雖然人身極為珍貴難得，但我們難免會碰到身體狀態不佳，或是生病的時候，此時我們的自尊心會受到打擊，它也可能會伴隨著羞愧與自我憎恨感。我們也許會責怪自己為何生病，但是疾病與健康問題本來就是每個人都會面臨到的事。因此，若是我們可以用理解的心來接納這一切，我們就能以慈愛來對待身體與心靈。<sup>194</sup>

在心的療癒中，當我們願意向身體的經驗敞開時，它可能會伴隨著累積且深藏已久的傷痛、恐懼，或是種種令我們感到不堪的感受。因此在這個時候，我們需要的，是練習讓我們的心敞開，去感受、傾聽及接納這些悲傷、憤怒、恐懼、寂寞或渴望等情緒。我們需要去擁抱及接納這些情緒，才有可能為自己注入更多的慈悲與關愛，寬恕與療癒才有可能產生。康菲爾德也提到：「面對我們的原始情緒是通往開悟的捷徑。」<sup>195</sup>他舉了自身的例子，他花了好幾年的時間，在剃度為僧、禪修、西方心理學，以及取捨的關係當中，才慢慢讓自己重新找回感受喜怒哀樂的能力。他認為，我們若想要過明智的生活，就必須了解內在真實的感受，以及該如何來面對這些情緒。<sup>196</sup>

在心智的療癒中，這些深埋已久的過往與傷痛一一浮現之後，我們可能開始會

---

<sup>194</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 135-136。

<sup>195</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 145。

<sup>196</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 144。



落入二元對立，如善與惡、好與壞、是與非，我們會為自己編造許多故事，我們的內在會充滿各種拉扯、矛盾、糾結與衝突，但無論是好或不好的，我們都需要去接納此時最真實的自己，才有可能誠實並靜心地去看見這些故事背後的起因，因為心智的本質就是思考、分裂、計畫。如同康菲爾德所說的：「正念的重點不在於去除妄念，而是學習善巧地看清思維。」<sup>197</sup>它進一步幫助我們跨出自我認同，從期待、判別和衝突中走出來，去發現每個人都有與生俱來良善及平和的本性。最後，在空性的療癒中，我們了解生命就是不斷變化和無法擁有的本質，它是一種永不休止的歷程。自然我們可以在生命中的每個片刻去開放自己，接納自己，且療癒自己。

以上即是康菲爾德教導如何在覺察中去接納自己，這些覺察與接納的歷程，並非僅限於禪堂或禪修中，它需要被帶到我們的日常當中，讓我們能以健康的心態來生活並接納自己。只是，本文提出「自我接納」主題進行討論的原因，除了是康菲爾德在教學上所特別強調的，如他所說：「靈性生活大部分是自我接納」，或是西方人普遍都有自我批判、自我憎恨或低價質感的困擾。另一方面，是筆者發現許多修行者，包括筆者自己，都應該學習如何自我接納，這是一門重要的課題。筆者這樣主張的原因是，當我們發願要跟隨佛陀的教誨，去開發智慧與慈悲，以找回清淨的本性，並期望能達到神聖境地，但是，我們都忘了自己還在路上。這就如康菲爾德所說的：「許多人剛接觸靈性修行時，會希望跳過悲傷和創傷，略過生活中的困難。他們希望超越自己，進入充滿神聖恩典的靈性領域，脫離一切衝突。」<sup>198</sup>舉例來說，若修行是一段爬山的歷程，我們都渴望擁有登上高峰時的美好與喜悅，也許在發心走上實踐之路的同時，我們就期望自己已經獲得清淨無染的心智，可是我們往往卻

---

<sup>197</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 167。

<sup>198</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 69。

沒有發現，其實我們還正走在通往山頂的路上。也因為如此，我們不准自己有任何的負面情緒與陰暗面，我們壓抑自己的情感與情緒，只因為我們覺得這似乎不符合經典中所描述的境界，不符合古德及師長的教誨，我們會為此過度地苛責自己、評判自己、覺得羞愧、覺得自己修行不到位。最後，我們發現自己的迷惘，發現自己身心的疏離，發現自己好似提不起心力。對此，我們必須讓自己深刻地理解到，我們需要過程與時間，若想要登頂，理應當要去經過一段不可避免的歷程。於是，當我們能夠接納自己還在路上，我們就會願意對自己及他人多一分包容與同理，事實上，這也是慈悲與智慧的基礎。

#### 第四節 慈悲的心理健康學

康菲爾德提到，從佛法的心理健康學的觀點來看，慈悲是人類的天性，他認為「慈悲才能帶來真正的療癒」<sup>199</sup>。然而，本節會以「慈悲的心理健康學」為題的原因，主要由於慈悲是康菲爾德教學的核心之一，另一方面這也是當代西方心理學的研究範疇，因此本文會藉此補充西方心理學的定義、內涵與研究發展。本節將要探討的內容有：康菲爾德如何以西方人的觀點來詮釋慈悲的意涵；面對西方人普遍都有自我批判、自我憎恨的問題，康菲爾德如何以自我接納與自我慈悲來作為解方；康菲爾德如何轉化童年家庭傷痛的經歷，以呈現出寬恕的修練。這些都足以顯示出康菲爾德更溫和的教學形式。

---

<sup>199</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 39。

## 一、對慈悲的詮釋與教導

慈悲的修習，是康菲爾德最為強調的，這個小節將從兩個部份來探討他對慈悲的詮釋與教導。第一部分是從萬物的連結性來看，第二部分則是以個人內在為出發點來看。康菲爾德提到，慈悲是我們最深刻的本性，它源於我們與萬物的內在連結，在佛教稱之為「共依存」(interdependence)，或可稱為「緣起」，這是指整個外在世界人事物的相互依靠。康菲爾德舉例，就如同每個在子宮裡的胎兒都與母親的身體有共依存的關係，同理，我們也與地球的萬物互相依存。他說：「土壤中的礦物質是穀物與人體骨頭的養分來源，風暴雲雨化為我們的飲水與血液，樹木與森林提供的氧氣是人們類以維生的空氣。我們對此命運共同體的體悟愈深，就能對地球、大地萬物與一切眾生湧現更強烈的慈悲。」<sup>200</sup>；「這是我們看見苦難與痛楚時所產生的自發反應，是我們面對普世的失落和與痛苦經驗時，因為彼此共鳴與自然連結而產生的感受。」<sup>201</sup>

然而，或許是因為美國文化重視自我個體性，又或許是如他所說的，靈性修行常使人忽略要對自己慈悲，因此康菲爾德提出了另一個必須從自身內在出發的慈悲。他說真正的慈悲起源於健康的自我感，我們必須了解自己是誰，這當中包含了愛自己、看重自己的需求，尊重自身的限度與真正的能力。因此，在修習慈悲的時候，我們需要學習分辨，也要適時設定界限。他認為設定界限和限度，可以讓我們在付出、給予的同時仍能尊重自己的需求，這些做法都需要在自我價值感和自我覺察上有深刻的成長，也都是自我健康發展的要素。因此，我們必須要先建立對自己

---

<sup>200</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 40-41。

<sup>201</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 270。

的敏感度，若面臨超出自身限度的時候，我們能具備足夠的智慧與勇氣，勇敢地說：「不！」因此，康菲爾德認為，慈悲並不代表我們必須散盡財產，或救濟每個遇見的流浪漢，或替所有親朋好友解決難題。它也並非互相依賴（co-dependence），不代表我們得盲目地失去自尊或自我犧牲。慈悲也不是抱著一種完美的理想，認為我們應該無止境地對我以外的一切生命付出，它並非愚昧鄉愿，不是一味地討好他人的需求。康菲爾德也提到，西方人常常對這點產生混淆，他們擔心若是對別人產生過度的慈悲心，可能會無法承受他人的痛苦。但他說，這只有在我們的慈悲心是單向的時候，這種情況才會發生。因此康菲爾德認為，以佛法的心理健康學來說，散發慈悲心的對象，是必須同時包括我們自己與其他眾生的。因為唯有當我們同時記得自己與他人，兩方處於和諧平衡中，慈悲才能開出美麗的花。當真正的慈悲與智慧出現，我們會肯定、喜愛、稱讚自己和別人。<sup>202</sup>

以上是康菲爾德對慈悲的詮釋與教導，為何在他的觀點當中會特別強調修練慈悲時需要先照顧好自己，事實上這是源自於他自己的親身經驗。他說他在帶領密集禪修的前幾年，他發現自己每隔一段時間就覺得精疲力盡。在經歷三、四次密集禪修、進行數百次個別會談之後，他就會逐漸枯竭，對學生和同事感到煩躁。最嚴重的時候，他會覺得自己油盡燈枯。在一次機會，康菲爾德向敦珠仁波切請教這個問題，他原本期待仁波切會教導他一種特殊的觀想或咒語，以便不因學生太多而遭受干擾，同時又能協助處理他們的問題。但當仁波切詳細了解康菲爾德的修行與教學的細節後，仁波切只告訴他：「我建議你指導較短期的密集禪修，放更長的假。」他後來認為這句話確實是很高超的教導。<sup>203</sup>

---

<sup>202</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 268、270-273；《智慧的心》，頁 48-49。

<sup>203</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 270。

「照顧好自己」確實是康菲爾德在教導慈悲的一個重要基石，他會如此強調，或許是還看到了另外一個值得關注的問題，即是西方人普遍都有「自我批判」的問題，這也是下一小節將要探討的內容，康菲爾德如何以「自我接納」與「自我慈悲」來作為「自我批判」的解方。

## 二、「自我慈悲」是「自我批判」的良方

康菲爾德提到，在 1989 年舉辦的首屆國際佛法教師會議上，他們這些西方老師提出許多有關價值感低落、自我批判、恥辱感、自我憎恨的問題，以及這些問題如何對西方學生的禪修造成經常性的干擾。當時達賴喇嘛與其他亞洲老師聞言都大為震驚。他們不太能理解自我憎恨一詞的意涵。達賴喇嘛花了十分鐘與其翻譯討論以便了解它的意思。然後他轉頭問康菲爾德等西方老師，有多少人自身或是教導的學生曾經經驗過此問題。他見在場的老師們都點頭承認，表情相當驚訝。達賴喇嘛說：「這是錯誤的，每個人都極為珍貴！」<sup>204</sup>然而，在許多修行者的內心深處，都隱藏著自我批判與羞愧感，康菲爾德承認自己就是其中之一。

在康菲爾德自身的修行歷程，以及教導學生禪修的過程中，「自我批判」<sup>205</sup>是他們時常遭遇到的困擾。為了解決這個問題，康菲爾德提出了「自我慈悲」(self-compassion，或自我悲憫)的相關教導，這也是當代西方心理學的研究論題。在闡述康菲爾德的教導之前，本文先藉由心理學的研究成果來理解「自我批判」與「自

---

<sup>204</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 43。

<sup>205</sup> 在康菲爾德的著作中，當他討論到自我批判 (self-criticism) 與自我憎恨 (self-hatred) 的相關內容，標題都是使用「自我憎恨」。然而，筆者在閱讀相關研究資料時發現，心理學界在探討相關論題時，大多使用自我批判一詞，較少使用自我憎恨。由此，本文將統一使用自我批判。

我慈悲」的相關內涵。

## （一）心理學對「自我批判」的定義與內涵

關於「自我批判」，馬修·麥凱（Matthew McKay）和派崔克·范寧（Patrick Fanning）在《真心接納自己，培養健全的自尊心》中有特別提出說明。他們說，從心理學的角度來看，我們每個人心中都有個負面的聲音隨時隨地的抨擊、批判自己，心理學家尤金·薩根（Eugene Sagan）以「病態批判者」（Pathological Critic）一詞來稱呼這種狀況。雖然人人心中都有個愛挑剔的聲音，但在自尊心低落的人心中，病態批判者往往更咄咄逼人，也更惡毒。當事情不如人意，內在的批判者就會跳出來怪罪我們，比較我們和別人的成就高低與能力優劣，指出比不上別人的地方。它忙著每天削弱我們的自尊心，狡猾地藏我們的思緒裡，陰險低語，我們卻總未能察覺它。它也是心靈的侵蝕者，不斷攻擊我們，減低我們的自信，瓦解我們的自尊。事實上，內在批判者所說的每一個字，都是我們各種負面回憶的總結，有時甚至還會重現過去不堪的圖像或影像，藉此破壞我們的自我價值。<sup>206</sup>

麥凱和范寧說，內在批判者主要來自於我們生命中最早的社會化經驗，也就是與父母相處的過程。在整個童年時期，父母不斷灌輸我們哪些行為令人滿意、哪些會帶來危險、哪些違背道德、哪些會讓人喜歡你、哪些是大家討厭的。當我們的行為舉止討人喜歡，就會獲得稱讚；當我們做了危險、錯誤、惹人厭的行為，就會獲得懲罰。我們從這些互動當中，學到了一系列的價值觀。在每個人的成長過程中，都經歷過父母的懲罰，心理學稱這些懲罰為「禁制行為」（forbidding gestures）。然

---

<sup>206</sup> 馬修·麥凱、派崔克·范寧著；洪夏天譯，《真心接納自己，培養健全的自尊心》，臺北市：遠流，2018年，頁9-11。

而，禁制行為的本質是嚇人的、令人感覺被排斥的。因此，對小孩來說，父母的認同攸關他的生死存亡，當他感受到父母的譴責、不認同，或將他當成壞小孩，這些痛苦的經歷會造成非常長遠的影響。所有的小孩都帶著禁制行為所造成的感情創傷成長，這對自尊心來說，是成長過程中難以避免的傷害，卻也是讓內在批判者壯大的第一步，那種「你不好、你很壞」的感受，就是批判者的力量根基。因此，當我們心中覺得自己很惡劣的感覺強度，也決定了內在批判者責罵我們的威力與蠻橫度。<sup>207</sup>以上是透過麥凱和范寧的研究來看自我批判生成的原因及其內涵。

## （二）心理學對「自我慈悲」的定義與內涵

美國心理學界研究自我慈悲的先驅與翹楚克莉絲汀·聶夫（Kristin Neff）約莫在 2003 年左右開始投入此領域的研究。<sup>208</sup>在投入此領域之前，她曾經進行一段兩年的自尊心研究，試圖深入瞭解人們如何決定自我價值。不久之後她便發現，許多心理學家紛紛指出，當人們努力建立並保持高度的自尊心時，可能會落入許多陷阱，包括自戀、只關注自己、自以為是的憤怒、偏見、歧視。因此，她認為自我慈悲是追求自尊以外的另一個完美選擇，它不僅提供了與自尊同樣的保護，能夠防止嚴厲的自我抨擊，又不需要認為自己是完美的或者優於他人。自我慈悲提供的好處和高自尊是一樣的，但是卻沒有高自尊的缺點。<sup>209</sup>

為何需要自我慈悲？聶夫解釋：「從佛教徒的觀點來看，人必須先關心自己，

---

<sup>207</sup> 馬修·麥凱、派崔克·范寧著；洪夏天譯，《真心接納自己，培養健全的自尊心》，頁 13-14。

<sup>208</sup> 她曾經提到在她就讀研究所的最後一年，她開始對佛教產生了興趣，並從那時起就一直練習內觀禪修傳統。當她在進行博士後工作時，她決定對「自我慈悲」進行研究——這是佛教心理學的一個核心結構，它尚未經過實證。見 <https://self-compassion.org/about-kristin-neff/> (2022/01/07)

<sup>209</sup> 克莉絲汀·聶夫著、錢基蓮譯，《寬容，讓自己更好：接受不完美的心理練習》臺北市：天下文化，2013 年，頁 19-20。（以下簡稱《寬容，讓自己更好》）

才能真正去關懷別人。如果在批判自己的同時，卻努力對別人好，那麼，最終只會為自己帶來更多的疏離感跟自我孤立，同時與大部分宗教信仰所強調的一體、連結、大愛等終極目標背道而馳。」<sup>210</sup>因此，自我慈悲需要停下來去覺知自己的苦，如果不先承認苦的存在，就無法因為自身的苦而有所改變。但我們在受苦時卻經常沒有覺知到這一點，這是由於許多文化都有「強忍痛苦」的傳統，從小被教導不應該抱怨。特別當痛苦來自於自我評價時，就更難看清楚自己正在受苦。尤其生活在強調獨立、個人成就的環境裡，最大的缺點就是，一旦沒有達到理想的目標就覺得一切只能怪自己。如果錯在自己，就更不應該對自己寬容。但聶夫說，每一個人都應該受到寬容的對待，每個人都有其內在價值，理當受到關愛。她以佛教「離苦得樂」的教義和美國獨立宣言中每個人都有「生命權、自由權和追求幸福的權利」作為譬喻，我們不必刻意追求寬容的權利，因為這個權力是與生俱來的，加上離苦得樂的想望，因此更有對自己寬容的正當理由。<sup>211</sup>

然而，聶夫也說，許多人排斥自我慈悲的觀念，認為這只是一種自我同情，或是自我放縱的說法。聶夫回應這樣的說法並非自我慈悲的真正意涵。她說自我慈悲主要是與個人想要得到健康與安適有關，它是以主動的行為來改善自身的處境，而非被動消極。它也不是代表著「我的問題比你的問題重要」，而是表示「我的問題也是重要的，也應當予以處理」。是不要為犯錯和失敗而自責，而是用這個苦來軟化自己的內心，去放開那些不切實際、讓自己更加空虛的完美期望，只要給自己當下所需的寬容即可。<sup>212</sup>

---

<sup>210</sup> 克莉絲汀·聶夫著、錢基蓮譯，《寬容，讓自己更好》，頁 18。

<sup>211</sup> 克莉絲汀·聶夫著、錢基蓮譯，《寬容，讓自己更好》，頁 22-23。

<sup>212</sup> 克莉絲汀·聶夫著、錢基蓮譯，《寬容，讓自己更好》，頁 24。



聶夫在研究中指出，自我慈悲需要三個基本的要件：自我仁慈（self-kindness）、人的共同性（common humanity）與正念（mindfulness）。自我仁慈，即是善待和理解自己，而不是嚴苛的評斷和自我批判。人的共同性，即是將自己的經歷看作是廣大人類經歷的一部分，而不是將它們看作是分離的和孤立的。<sup>213</sup>正念，即是將痛苦的想法和感受維持在平衡的覺察中，而不是過度地去辨別它們。<sup>214</sup>聶夫的研究成果顯示，自我慈悲是獲得情緒安適與滿足的有效方法。在面對各種經驗時，能無條件給自己關愛與安慰，以避開恐懼、消極、孤離的傷害，同時促進正向的心理狀態，如快樂與樂觀，即便處在逆境，也能欣賞生命的美與豐富。<sup>215</sup>

以上簡要地從心理學角度來看自我批判、自我接納與自我慈悲，接著將繼續探討康菲爾德是如何從佛法的角度來教導自我接納與自我慈悲。

### （三）「自我慈悲」是「自我批判」的良方

關於自我慈悲。雖然康菲爾德在2017年出版的*No Time Like the Present: Finding Freedom, Love, and Joy Right Where You Are*（中譯本為《當下即自由：正念大師教你擺脫苦痛、執著，於所在的地方找到勇氣、愛與喜悅》）才開始提到「自我慈悲」一詞，<sup>216</sup>但是聶夫在著作中提到，她十分感謝多位幫助她了解自我慈悲的意義與價

---

<sup>213</sup> 「人的共同性」即是認知人類有共通的經驗。承認並接受生命互相連結的本質，這有助於區別自我慈悲與純粹的自我接納或愛自己。後者雖然重要，但只有它們並不完整，缺少了一個重要的因素，就是他人。聶夫認為慈悲的意思是「一起受苦」，也就是在苦的體驗上有基本共通性的意思。慈悲心源自於認知到人類經驗的不完美，自我慈悲則能尊重「犯錯為人之常情」這一事實。以上即是聶夫針對人的共同性所做的說明，此處特別提出補充。克莉絲汀·聶夫著、錢基蓮譯，《寬容，讓自己更好》，頁72-73。

<sup>214</sup> Kristin Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," *Self and Identity* 2, 2003, p. 89.

<sup>215</sup> 克莉絲汀·聶夫著、錢基蓮譯，《寬容，讓自己更好》，頁24。

<sup>216</sup> 傑克·康菲爾德著、黃意然譯，《當下即自由：正念大師教你擺脫苦痛、執著，於所在的地方

值的老師，無論是透過他們主持的禪修營，或是他們的著作，而康菲爾德便是當中對她產生極大影響的老師之一。<sup>217</sup>根據聶夫上述提出的自我慈悲三個要素，再反觀康菲爾德的教學，對自我仁慈以及正念都是康菲爾德的教學核心，這些內容在本章稍前的小節中都有特別談論。而對於「人的共同性」，康菲爾德也說道，許多人都曾被教導不應該受悲傷和失落所影響，但沒有人能倖免於此。

康菲爾德進一步提出對自我慈悲的指導。他說：「修練自我慈悲的能力，是治癒羞愧、自我批判、自我憎惡的良方。」<sup>218</sup>而自我慈悲的基礎即是正念，一種對當下清楚且不評斷的覺察。覺察可以從單純地注意這些狀態開始，例如內心對自卑和羞恥的感受，它們所帶來的痛苦、焦慮、悲傷、恐懼、沉溺，與我們所感覺到的其他相關情緒，以及這些情緒的背後所要傳遞的故事。他也說我們有太多關於自己應該怎樣做的想法和理想，它們將會以不健康的方式來批判自己，而不是照顧自己，或是愛自己。因此，我們必須對這種正念的狀態注入慈悲與溫柔，以應對我們所承受的所有痛苦和折磨。康菲爾德教導，有時候，我們可以回想一下第一次感受這些痛苦的樣貌和想法，去想像一下當我們還是個孩子時，溫柔地去抱著還小的自己，這會有所幫助。我們可以一次又一次地喚起對自己的尊重，用慈悲溫柔地擁抱自己。或者可以在心裡吟誦「我珍惜自己」、「我值得被愛」，或者把手放在心上，想像我們從德蕾莎修女或達賴喇嘛那裡得到慈悲的撫摸。當我們感受到這種自我慈悲時，也請仔細思考。我們所有人都一樣，都會遭遇歡喜和痛苦、讚美和責備、難事和易事、成功和失敗、喜悅和悲傷。但是我們必須記得，世上有許多人正在經歷相同的

---

找到勇氣、愛與喜悅》臺北市：大好書屋，2018年，頁116。（以下簡稱《當下即自由》）

<sup>217</sup> 克莉絲汀·聶夫著、錢基蓮譯，《寬容，讓自己更好》，頁292。

<sup>218</sup> 傑克·康菲爾德著、黃意然譯，《當下即自由》，頁116。

掙扎。因為我們生來如此，這便是人的共同性。<sup>219</sup>

以上，是康菲爾德對自我慈悲的教導，從這些探討中可以看出，康菲爾德對自我接納、自我慈悲的教導，都是需要以正念覺察作為基礎，在覺察當中去學習開放自己，接納自己身、心、心智中所有浮現的痛苦、焦慮、悲傷、恐懼與衝突等情緒、感受及想法。歷程中不要過度評斷自己，而是嘗試去接納當下真實的自己，同時練習為自己注入更多的慈悲與關愛，藉此來消除自我批判、自我憎恨與低價值感，如此，我們才有機會去看到這些狀態背後所呈現出的起因，才有機會得到療癒，或是從中獲得更深刻的領悟與覺醒。

### 三、寬恕的修鍊

在美國，慈心禪常常伴隨著一種「寬恕」禪修，這種禪修方式在亞洲是不存在的，但是在美國卻是相當受到大眾歡迎的。<sup>220</sup>而寬恕也從原本的宗教哲學課題，逐漸成為西方心理學研究的領域。另一方面，對康菲爾德個人而言，從小家庭暴力的陰影，讓他長期處在恐懼、憤怒、悲傷與不安當中，因此寬恕的練習便成為他一生重要的課題。在這個小節，將會以寬恕為主題來進行幾個重點的探討：寬恕研究在西方心理學的發展與定義概述、康菲爾德對寬恕的詮釋、他的實際經歷等內容，對此來了解康菲爾德在寬恕禪修上的教學，以及它對人們心理健康上的正面影響。

---

<sup>219</sup> 傑克·康菲爾德著、黃意然譯，《當下即自由》，頁 116-117。

<sup>220</sup> Diane Morgan, *The Buddhist Experience in America*, p. 87.

## (一) 寬恕的心理學發展與定義

傅宏在其研究中指出，在西方，寬恕（forgiveness）概念從其最初的宗教源頭開始就強調是一種用於和解與消除罪惡的方式，主要運用在基督教當中，《聖經》所說的寬恕是指上帝對於那些懺悔者的寬恕。因此，寬恕一直以來被看作是一個宗教而不是科學研究的課題，直到 20 世紀後期這種看法才開始發生改變。這樣的改變主要是從 1980 年代開始，有關寬恕的理論研究論文和治療報告開始急劇增加，在發展心理學、諮商和臨床心理學以及社會心理學等相關領域中都已經明確提出了對於寬恕現象的研究。<sup>221</sup>然而，這些研究大多著重在臨床心理應用上，理論研究相對較少，但結果都表明寬恕在心理治療中具有相當積極正向的作用。<sup>222</sup>傅宏也提到，以往許多宗教和哲學的研究，都認為寬恕是人類強大、駕馭人際關係和身心健康的基本前提，然而在今日，它們開始被以更加科學的方式來進行研究和探索。許多科學家在寬恕理論和評價研究中做出了一些有益的嘗試，其結果，必然會在將寬恕應用於發展人類健康生活方式這一方面做出貢獻。<sup>223</sup>

關於寬恕的定義，傅宏在其研究中也指出，當代的研究文獻，不同的學者對於寬恕都有不同的定義。因此，筆者依據傅宏的研究結果，簡要概述寬恕的相關定義。

---

<sup>221</sup> 傅宏，〈寬恕：當代心理學研究的新主題〉，《南京師大學報》（社會科學版）6，2002 年，頁 83。在美國寬恕研究領域的主要代表人物有：羅伯特·恩萊特（Robert Enright）、埃弗雷特·沃辛頓（Everett Worthington）、邁克·麥卡洛（Michael McCullough）等人。

<sup>222</sup> 恩萊特在著作中提到：「實證研究結果證明寬恕治療能減低憂鬱程度、焦慮症狀與被傷害的感受，並增加對未來的期望與自尊。除此之外，從二十五年來的臨床治療觀察，寬恕治療可以增加心情的穩定，減少衝動的行為，增加對憤怒事件過度或錯誤反應的控制感，同時也能增加對婚姻關係的滿意度，並減少非理性思考與強迫性行為。」見羅伯特·恩萊特（Robert D. Enright）、理查德·菲茨吉本斯（Richard P. Fitzgibbons）著；林維芬、張文哲、朱森楠譯，《寬恕治療：解除憤怒與重燃希望之理論與應用》，臺北市：洪葉文化，2008 年，頁 11。（以下簡稱《寬恕治療》）

<sup>223</sup> 傅宏，〈寬恕心理學：理論蘊涵與發展前瞻〉，《南京師大學報》（社會科學版）6，2003 年，頁 96。

寬恕 (forgiveness) 在詞義上來源於希臘文，表示使然、釋懷、放棄使用懲罰、在罪惡者和上帝之間重歸於好以及上帝對於罪惡者的無條件的愛。而演化到心理學研究中，主要是著重在實際人際關係當中。從人際寬恕的角度來說，寬恕行為通常表達為「受傷害一方能夠做出對傷害一方的真誠無條件接納並給予愛心，從而導致人際關係得到重建。」這種行為也同樣適用於廣泛的群體或國家之間的和解。在諸多定義當中，恩萊特 (Enright) 總結指出，大多數的研究都同意寬恕是「針對對方長期而且深遠的傷害所做出的一種反應。」另一方面，寬恕也是一個接納過程，它指「受傷害一方自願地選擇放棄對待傷害行為的憤怒情緒、復仇甚或公正處理。」它是一種主動選擇行為，而不是由於任何第三者驅使而做出的，所以恩萊特提出，「寬恕是一個僅限於受害者自己的內部過程」。<sup>224</sup>整合上述諸多詮釋，關於寬恕的定義，以下將以恩萊特的說明來做為總結：

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

一個人願意在理性思考下認為他們曾被不公平的對待，當他們願意放下憎恨與其他相關的反應（他們有權如此做）並寬恕傷害者，在仁慈的道德原則下盡力對傷害者做出慈愛、無條件的尊重、寬宏大量及道德的愛（對傷害者及傷害的本質而言，他們是沒有權力要求受害者如此對待他們）。<sup>225</sup>

## （二）佛法角度對寬恕的詮釋

以上從基督教及心理學的定義來看寬恕，那麼從佛法的角度來看，康菲爾德又是如何做出詮釋。佛法的心理健康學提供了特定的教法與修鍊法門，協助人們追求

---

<sup>224</sup> 傅宏，〈寬恕理論在心理學治療領域中的整合發展趨勢〉，《教育研究與實驗》3，2004年，頁54-59。

<sup>225</sup> Robert D. Enright、Richard P. Fitzgibbons 著；林維芬、張文哲、朱森楠譯，《寬恕治療》，頁19。

救贖與發展寬恕。康菲爾德說：

寬恕是靈性生活最重要的禮物之一，它能讓我們脫離過去的悲傷。雖然寬恕是自發性的反應，但是也能刻意發展出來。就如同慈心觀和悲憫的練習一樣，古老而有系統的修行也有培養寬恕的方法。寬恕是為其它以心為核心的禪修做準備，讓心變得柔軟，去除通往慈愛和悲憫的障礙。<sup>226</sup>

在康菲爾德的觀點中，他認為若能透過重複練習，就能將寬恕的精神帶入整個生活。而在進入寬恕練習之前，必須清楚了解寬恕的意義。他說，寬恕絕不是合理化或赦免傷害的行為，我們修鍊寬恕或慈悲心，並不會因此讓我們忽略了曾經受苦的事實，也並非意味著去縱容他人的謬行，它不是軟弱，它需要勇氣與誠實。因此，當我們練習寬恕時，可能會說：「我絕不允許這種事情再發生一次！」寬恕也不表示我們必須找到傷害我們的人，或對他說話，我們可以選擇再也不見到對方。康菲爾德說，寬恕只是心的一種行為，讓我們可以放下長久背負的痛苦、怨恨與憤怒，讓我們的心可以變得輕鬆。<sup>227</sup>然而，對大多數的人來說，寬恕是一個歷程。若受到很深的傷害，這個過程可能會需要好幾年。<sup>228</sup>而且寬恕的過程也會經過許多階段：悲傷、憤怒、哀傷、恐懼和困惑，直到最後，我們若能感受到自己身上所背負的痛苦，就會走到解除的階段，有如心的解脫。<sup>229</sup>

康菲爾德說，我們會發現寬恕基本上是為了自己，是一種不再背負往日痛苦的

---

<sup>226</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 339。

<sup>227</sup> 康菲爾德這樣的說法，與上述恩萊特所說的「寬恕是一個僅限於受害者自己的內部過程」相近。

<sup>228</sup> 以寬恕治療來說，恩萊特就指出，通常患者的治療時間是依照他們所受到的傷害程度而定。Robert D. Enright、Richard P. Fitzgibbons 著；林維芬等譯，《寬恕治療》，頁 11。

<sup>229</sup> 以上見傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 340；《智慧的心》，頁 365。

方式，也是讓生命繼續前進的一種方式。然而，我們除了曾經自覺或不自覺地被他人傷害，事實上，我們也都曾經背叛與傷害他人，這是世上難以避免的事。因此，如果我們想要尋求自我寬恕，例如我們內心的罪惡感、我們對自己或他人曾經造成的傷害，這與寬恕他人一樣，需要的歷程都是相同的，最後我們也將了解自己可以不再背負這些愧疚、懊悔與痛苦。<sup>230</sup>

### （三）親身的家庭經歷

以上是康菲爾德對於寬恕的詮釋與教導，事實上，對康菲爾德而言，寬恕練習是他此生不得不真實面對的課題，他在不同的著作中多次提到他童年時的遭遇，這對他造成長期的陰影及傷害。因此本文將以康菲爾德親身的經驗為例，來看他是如何修練寬恕以轉化內在，首先，就簡單敘述一下他的過往經歷。

康菲爾德說，他成長於一個科學與知性的家庭，父親是位生物學家，並擁有不錯的才智與社會地位，但自從他有記憶以來，就發現父親是個偏執多疑、性格陰晴不定的暴力狂，母親總是被修理得滿身瘀腫，臉上時常掛著驚魂未定的表情，也時常因為生活中的小事而遷怒於小孩。每天父親下班回家將車開進車道時，家裡的四個小男孩都需屏住呼吸，不敢出聲，父親偶而有心情不錯的時候，但多半時候他們得要各自躲藏，害怕地蜷縮各處，以避開他暴烈失控的怒氣與惡毒的言詞。他依然記得在父母激烈爭執的慘痛歲月裡，當時約六、七歲的他狂奔逃出屋外的情景。他感覺老天跟他開了一個錯誤的玩笑，孩提時期的逃避幻想反映出他生命中強烈的

---

<sup>230</sup> 以上見傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 340；《智慧的心》，頁 365。

渴求與願望，他渴望自己出生於一個高貴的家庭。<sup>231</sup>

在康菲爾德的生命當中，必須面對父親帶給他的創傷，去感覺家中沉重的痛苦，體驗傷害、背叛、憤怒與哀傷。他曾經以為，在進入寺院之後，就可以將家庭的痛苦拋諸腦後，可是當他以僧侶身份開始禪修的時候，他並未察覺到自己內心背負了多少的痛苦。他努力地封閉童年時期遭受家暴、自我懷疑和自暴自棄的記憶，以及想被人關愛所做的努力。當他在寺院裡生活，或在靜坐的時候，這些記憶全部湧上心頭：被封藏的過往、各種批評與深埋的痛苦。長久以來，這些傷痛依舊如影隨形，因此無論在寺院生活、接受心理治療，或在每日的修行當中，這些過程都讓他備感艱辛。<sup>232</sup>

就如同康菲爾德上述曾說過的，寬恕的歷程需要耗費許多的時間，而寬恕也可以透過訓練而達成。他說曾有位老師要求他每天兩次為自己與他人修練五分鐘的寬恕，為期六個月，總共需要三百六十次。這次的經驗鼓舞了他，但他發現，當寬恕對象變成他的父親時，事情就會變得很困難。他花了很多年才原諒父親，也直到父親臨終之際，他才能去回首前塵，反思是什麼力量讓他走出家暴的痛苦。他說，在父親臨終前，他日夜陪伴在父親身邊，由於他已經長時間在靜坐中深切面對過往內心的痛苦與恐懼，因此他能坦然無懼地待在父親身邊，並給予父親所需要的平靜陪伴。他說，多年來的禪修、心理治療以及寬恕的修練，如今全跟著他匯集在病房中，面臨檢驗。

康菲爾德說，每當他回到自己小時候受到驚嚇、無力招架的情景，他就必須要

---

<sup>231</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 28。

<sup>232</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 39、263。



去處理對父親的憤怒、內心的憂傷與挫敗感。在病房的某一天，靜坐時他又回到這樣的場景，他重溫在當年充滿暴力的夜間景象。他邊靜坐邊哭泣，他一面感受到自己封閉心靈的痛楚，另一面又想著該如何來寬恕他的父親。他深呼吸並修練寬恕，同時深入探討父親那悲慘的過往，以及母親那癱軟的恐懼。康菲爾德看見青少年時期面臨喪父之痛的父親。父親與祖父都夾在兩個彼此憎恨的女人間進退兩難。一位是冷酷又有強烈控制慾的母親，一位是鬥志高昂且意志堅定的祖母。康菲爾德見過父親的偏執與恐懼，他無法控制的暴怒想必讓他極感痛苦。康菲爾德也曾看過父親做出難以原諒的事，以及他內心無法解決的痛苦。後來，當他發現自己的暴怒與父親的暴怒之間在本質上很類似時，這給他很大的幫助。康菲爾德開始對世上千萬個父親與疏離的兒子，對遭遇家庭創傷的世代，漸漸得以感同身受，許多人的痛苦甚至比他來的深遠。然後，康菲爾德逐漸看到父親也有創意、和藹可親的一面，最後，他看見父親的人性，以及所有人共同的人性。父親最後的那段時間，康菲爾德能安然地接納父親所有矛盾複雜的性格，並且原諒了他。<sup>233</sup>

#### （四）寬恕的內在轉化歷程

以上是康菲爾德的親身經歷，以及他寬恕父親的轉化歷程。從這個經歷當中，筆者想結合恩萊特的寬恕治療來做些討論，應當就能對康菲爾德的內在轉化歷程有更深刻的瞭解。康菲爾德說：「每當他回到自己小時候受到驚嚇、無力招架的情景，他就必須要去處理對父親的憤怒、內心的憂傷與挫敗感。」事實上，恩萊特指出，寬恕治療首要的，就是必須先去處理憤怒的情緒，去瞭解、面對、減低或去除

---

<sup>233</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 366-367。

憤怒，這也是寬恕治療最主要的特色。<sup>234</sup>這是寬恕治療模式的第一個階段：「揭露階段」。這個階段將會涉及到相當程度的痛苦指數，但在這個階段結束時，這些痛苦也將會得到解除。<sup>235</sup>而關於面對憤怒的情緒，康菲爾德也說：「有時候，全心去感受一種我們認為應該避免的情緒—像是憤怒或憎恨—結果發現這件事正好能開啟我們需要學習的那一門功課。例如，當你深刻認真地研究你的憤怒，學習不加批判地接納它時，可能正是在跨出理解它的第一步，這也是開始邁向寬恕的深度動作。」<sup>236</sup>而且，大部分的人都會討厭憤怒，因為我們認為它是不好的，或是可恥的，因此我們會有批評、壓抑、逃避它的傾向。他說：「我們必須非常小心地把開放的心帶入修行，即使碰觸到內心最深處的悲痛、哀傷和憤怒，也要讓自己全然去感受。我們必須去感受它們，才能與之和諧相處。禪修並不是逃避某種東西的過程，而是開放和了解的歷程。」<sup>237</sup>

其次，當康菲爾德提到他開始修練寬恕，並試著深入探討父親悲慘的過往，以及他所承受的諸多痛苦。這個歷程，可以進到恩萊特寬恕治療的第三個階段：「工作階段」來看。這個階段個案將會開始理解到，傷害者比傷害事件更加需要被瞭解，因此會將焦點轉移至傷害者身上。個案開始以認知方式去進行寬恕，如《寬恕治療》共同著者菲茨吉本斯（Fitzgibbons）所提出的，要瞭解傷害者比要對他產生同理心或慈悲心容易的多，因此個案即使不喜歡寬恕傷害者，也會試著想去寬恕他，在認知上的洞察與寬恕之後，對傷害者便能產生情緒上的轉化。從恩萊特與菲茨吉本斯

---

<sup>234</sup> Robert D. Enright、Richard P. Fitzgibbons 著；林維芬等譯，《寬恕治療》，頁 9。

<sup>235</sup> 恩萊特將寬恕治療模式分為四個階段：揭露階段、決定階段、工作階段、深化階段。他在《寬恕治療》中有做出完整的說明與指導。而與本文較為相關的是：揭露階段、工作階段、深化階段。Robert D. Enright、Richard P. Fitzgibbons 著；林維芬等譯，《寬恕治療》，頁 61-86。

<sup>236</sup> 傑克·康菲爾德著、舒靈譯，《初學者的內觀禪修》，臺北市：生命潛能，2015 年，頁 75。

<sup>237</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 124。

的觀點來看，先有認知上的改變，再有情緒上的轉化，這是發展過程的一部分。當一個人的憤怒情緒減低之後，他通常能對傷害者更加瞭解，並會對他產生慈悲之心，進而傾向去寬恕他。而典型的寬恕發展順序，是先有認知上的寬恕，然後才有情緒上的寬恕，其主要的關鍵因素，是因為當個案開始以新的觀點去看傷害者時，他同時也產生了新的行為模式。<sup>238</sup>因此，可以看到康菲爾德在這個時候試著更深入去理解父親的過往、痛苦，以及他之所以會成為這個樣子的原因。而當他發現自己的暴怒本質跟父親很相似之後，可以從文字中感受到他更能去同理父親，為他注入了更多的慈愛，也能看見他和藹可親的另一面，這樣的轉化也符合上述工作階段的發展內容。

最後，可以從「深化階段」來看。在寬恕治療的階段性目標中，深化階段的目標是：「個案能對所受的痛苦產生新的意義，感覺與他人有更多的連接，並經驗到負向情緒的減弱，同時產生新的生命意義。」<sup>239</sup>在這個時候，康菲爾德確實可以感受到世上跟他一樣有相同經歷的人的痛苦，另一方面，他不僅能看見父親良善的一面及人性，同時也能去看見所有人的共同人性。雖然康菲爾德在這個階段沒有做更多的文字描述，但事實上，就如同他曾說過的，當我們知道自己和他人一樣受苦，我們的慈悲心就可以擴及到所有人。

以上藉由康菲爾德的親身經歷與恩萊特的寬恕治療，從中來看出寬恕的內在轉化歷程。只是恩萊特也特別強調，每位個案的問題都不一樣，因此每個人在治療的歷程所經歷的階段也可能會不一致。<sup>240</sup>雖然康菲爾德只是短短描述在病房那個

---

<sup>238</sup> Robert D. Enright、Richard P. Fitzgibbons 著；林維芬等譯，《寬恕治療》，頁 13。

<sup>239</sup> Robert D. Enright、Richard P. Fitzgibbons 著；林維芬等譯，《寬恕治療》，頁 62。

<sup>240</sup> Robert D. Enright、Richard P. Fitzgibbons 著；林維芬等譯，《寬恕治療》，頁 62。

當下的經歷，但事實上，這是他透過長時間的禪修、心理治療及寬恕練習所得來的結果。不過康菲爾德親身的轉化經驗，確實是他在寬恕教導上最好的教材。<sup>241</sup>

## 第五節 小結

總的來說，康菲爾德建立更溫和的教學形式與內容的成果，可藉由幾個方面來呈現：個人教學轉變的契機、融入心理治療元素的內觀禪修、慈悲的心理健康學。從個人教學轉變的契機來看，這是本文重要的論題之一，在探討中完整呈現出康菲爾德的教學從原本強調努力與奮鬥，轉變為開放與療癒的歷程，也就是說，他的教學風格從原本的嚴謹轉變為一種更溫和的形式。事實上，這個轉變的契機，亦是讓他決定必須要在禪修的教學中融入心理治療的機緣。而他教學轉變主要原因，可從他個人的內在生命經歷與外在教學經歷來看。從內在經歷中，他發現單靠禪修無法解決他童年時期的傷痛，他在生活中所面臨到的困難，以及他在人際關係上的衝突。此外，由於採用奮力的修行方式，讓他長期壓抑自己身心的感受，同時也造成他身心上的分離。從外在教學經驗來看，他說在每年長達三個月的密集禪修當中，至少有一半的學生無法進行傳統的內觀禪修，主要由於他們有許多尚未解決的哀傷、恐懼與創傷，這些在過去未得到解決的問題，成為他們在禪修期間必須要面臨的課題。另一方面，康菲爾德早期採用強調奮力的教學方式，這也讓學生們增加自我批判的機會。基於這些個人與教學，內在與外在的原因，讓康菲爾德體會到，真正的靈性生活需要適時的開放自己，而在禪修中加入心理治療也成為他教學上的另一個特色，這是他的教學轉變為開放與療癒的契機。

---

<sup>241</sup> 除了康菲爾德親身的經歷之外，他在著作當中也都有教導如何進行寬恕相關的練習，如《踏上心靈幽徑》，頁 339-343；《智慧的心》，頁 369-371；《原諒的禪修》，頁 51-63。

其次，從融入心理治療元素的內觀禪修來看，康菲爾德提到正念轉化的四個原則「RAIN」，也就是辨識、接納、觀察、不攀緣。這四個轉化的原則也足以呈現一個從開放到療癒的歷程。另一方面，康菲爾德以四念住禪修為基礎，教導如何將覺察帶入生活中的四個面向，以產生療癒，也就是身的療癒、心的療癒、心智的療癒，以及從空性中獲得療癒。而這個覺察的過程，事實上也是一個自我接納的過程，如同康菲爾德所說的：「靈性生活的大部分是自我接納。」筆者同樣認為，這對修行者來說，是一個值得深入去了解的論題。

從慈悲的心理健康學來看，康菲爾德對慈悲的詮釋與教導，更多是從瞭解自己、尊重自己、關愛自己為出發點。一方面除了是因為西方人普遍謬解慈悲的意涵，認為若對他人慈悲，自己可能無法承受他人的痛苦。另一方面是因為西方人普遍都受到自我批判、自我憎恨與低價值感的困擾，因此康菲爾德教導「自我慈悲是自我批判的良方」。從心理學研究的角度來看自我批判生成的原因，它是由於我們童年時期最早接受社會化的經驗，我們藉此被灌輸一系列的價值觀，而我們內在自我批判所說的每一個字，都是我們各種負面回憶的總結。而從心理學角度來看自我慈悲，它有三個基礎要件，即是自我仁慈、人的共同性，以及正念。而這三個要件，恰巧都是康菲爾德的教學重點，當中又以正念為自我慈悲的主要基礎，從不評斷的覺察當中去接納自己，為自己注入更多慈悲與溫柔，以應對我們所承受的所有痛苦和折磨。最後，藉由康菲爾德的親身經歷來呈現他在寬恕修鍊上的教導，文中探討他的內在轉化歷程，也相當符合心理學寬恕治療的工作階段。從處理及接納憤怒的情緒作為開始，接著嘗試去了解對方、同理對方，才能對對方生起寬恕與慈悲的心，最後進一步去看見所有人共同的痛苦與人性，並從中擴展慈悲的心。



法鼓文理學院  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

## 第五章 內觀禪修教學特色之「整合」：

### 「更多元的教學整合」

本章旨在探討康菲爾德如何發展出更多元的教學整合，全章共分為四節。第一節是不同宗派的整合，將會探討康菲爾德所面臨佛法多樣性的困境與優點，及他在宗派整合上的成果。第二節是禪修與心理治療的整合，主要是探討康菲爾德認為禪修與心理治療應當整合的必要性，此部分也是本文第四章第一節內容的延伸，另一方面此節亦會針對禪修與心理治療的批評做出適當的回應。第三節是修行與生活的整合，主要說明康菲爾德認為修行必須與生活相互整合的原因及主張，及其所衍生出居士佛教的相關反思。第四節是小結。

在開始本章的討論之前，筆者認為先對康菲爾德的「整合」方面做些說明是有需要的。「整合」是佛教在西方發展的另一個重要主題，康菲爾德在著作中所提出的整合方向主要有兩個部分，一是佛教的實踐與教導，已經從原本寺院的、僧侶的亞洲模式，逐漸轉換為家庭的、居士的西方模式，因此如何將修行整合至生活當中，是佛教在西方不得不面臨的重要議題。二是佛教的發展必然會面臨與當地文化融合的問題，因此心理學作為美國基礎的文化背景，佛教與之整合，是另一個不得不面臨的議題。從康菲爾德的教學來看，他確實也是依照上述兩個方向在發展。然而，筆者在爬梳資料的過程中，發現康菲爾德另一個值得探討的整合論題，是他積極去促成不同宗派間的整合，這相當能夠代表他在此方面的努力成果。這三個整合主題，本章將依範圍由大至小依序做出討論，即：不同宗派的整合、禪修與心理治療的整合、修行與生活的整合。

## 第一節 佛教各傳統的整合

本節將從三個方面來探討康菲爾德是如何進行佛教各傳統間的整合。首先，是從他個人的經驗中去看佛法多樣性的困境與優點。其次，是從美國整體的宗教環境來看，這樣的背景給予康菲爾德哪些影響。最後，會舉出康菲爾德在這方面的實際整合成果。

### 一、佛法多樣性的困境與優點

康菲爾德指出，上座部傳承有著豐富的歷史和極大的多樣性，這可以從他在 1976 年出版的第一本書《當代南傳佛教大師》中看出，書中介紹了許多上座部優秀佛教大師的教法。但是他也提到，每一個傳承都堅持自己法脈的正統性，而且在佛法的修持與解脫方面，有各式各樣且常常相互矛盾的方法，他承認，這種多樣性是在他靈性生活中的主要困境之一。他以他最重要的兩位老師—阿姜查、馬哈希禪師為例，這兩位在過去一世紀中最睿智的老師，他們都被認為已達到最深刻的開悟，但是他們對於何謂證悟，或是要如何達到證悟，在觀點上和教法上是完全不一致的。事實上，他們意見相左，並各自認為對方沒有教授真正的證悟之道。<sup>242</sup>舉例來說，在阿姜查的寺院，每天會進行適量的禪修，大約 2-4 小時，其餘的時間便在團體當中去實踐離苦的佛法。禪修是整天都保持正念和慈愛的意思，這樣便能在任何情況中獲得解脫。而在馬哈希禪師的寺院中，型態和立場則完全相反。在那裏沒有任何的團體修行，所需要做的一件事便是：靜默的禪修。在寺院，每天會進行 10-18 個

---

<sup>242</sup> Jack Kornfield, "This Fantastic, Unfolding Experiment," p. 32.



小時的密集禪修，以便獲得深度的禪修經驗，從中轉化貪婪、瞋恨和妄想。<sup>243</sup>

康菲爾德說，每一種不同的佛法觀點都產生了奉持這個觀點的老師與學生，他們都聲稱自己理解佛陀的真實教義，這些都是最好的修行方法，同時指出其他人並沒有在正道上。這種看法在佛教界隨處可見，某種程度上也傳入了美國。通常在參訪亞洲的寺院時，老師或弟子們會說：「那些信奉其他傳統的人根本不知道他們在說什麼，他們不會讓你獲得解脫。」康菲爾德認為他們之間有一種競爭，但是他也認為，並不是只有一種觀點或方法能夠帶來解脫，佛陀教導了許多能夠讓心平靜、打開心靈、學習放下的善巧方便，幾千年來，這些方法發展成了許多的傳統。然而，人們往往只關注其中的一個，而誤解了其他的。康菲爾德觀察到這些觀點、立場本身固有的困境，同時也感受到來自不同模式和信念衝突的緊張感。<sup>244</sup>

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

康菲爾德所揭示的這些現象，也深刻地影響他的教學，以及內觀禪修社與靈磐中心該如何去發展。康菲爾德曾經提到，他和葛斯汀、薩爾茲堡在初創內觀禪修社時，他們堅持了兩個正確的原則。第一個是他們要進行共同的教學，這部分已在第三章完整地陳述了。第二個原則，是他們要擁有多重的傳承，這也是他所強烈提倡的。因此，在內觀禪修社的草創時期，康菲爾德、葛斯汀、薩爾茲堡各自帶入了他們自己的傳承。葛斯汀與薩爾茲堡的大部分修行都是透過馬哈希和烏巴慶的傳承來進行，因此內觀禪修社從開始就是一個主要以馬哈希和烏巴慶禪法為導向的中心，<sup>245</sup>同時，康菲爾德也加入了阿姜查的特色，以及他們三人的其他傳承—穆寧達、

---

<sup>243</sup> Jack Kornfield, "This Fantastic, Unfolding Experiment," p. 33.

<sup>244</sup> Jack Kornfield, "This Fantastic, Unfolding Experiment," p. 35.

<sup>245</sup> 康菲爾德和葛斯汀所教授的禪修是亞洲形式的混合體。教授的基本練習是馬哈希禪師的內觀禪法，而教學結構則是依照烏巴慶的弟子葛印卡所教授的十天和三十天的靜修模式。見 Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," p. 167.

蒂帕嫻（Dipa Ma）等。

除此之外，他們也邀請了其他的傳承和老師，康菲爾德認為這是非常重要的。他們邀請了幾位跟隨佛使比丘、阿姜李（Ajahn Dhammadoro）和其他禪師學習的老師前來教學。從他自己的經驗來看，對學生和老師來說，接觸到更大範圍的佛法教義和觀點是更健康的。<sup>246</sup>這同樣是靈磐中心的基本原則。康菲爾德對於他堅持多重傳承的原因也做出了解釋：

佛陀常被描述為掌握多種善巧方便的大師。漸與頓，外與內，形與空，這些都是佛陀教學的所有面向。一位明智的老師，一個明智的中心，需要提供一系列善巧的實踐，因為人們的內在發展有不同的階段，不同的氣質，不同的問題。如果我們把自己限制在一種方法上，那麼它只會服務於某部分的人，不會對其他人有幫助。實踐的多樣性是內觀禪修社的一個潛在願景，它也被帶到靈磐中心。在我們的禪修中，雖然我們使用的是馬哈希的基本教導，但我們也借鑒了阿姜查、佛使比丘、烏巴慶等許多人的教導和觀點。<sup>247</sup>

康菲爾德還補充道，佛教的許多修行實踐就像是上山的道路一樣，不同的道路適合不同的性格類型，若能透過嫺熟老師的教導，這些路徑都是可以用來引導人們到達山頂的。他以佛陀的諸大弟子為例，傾向透過智慧來實踐的，就與智慧第一的舍利弗聚集在一起；傾向運用神通力來修行的，就與神通第一的大目犍連聚集在一起；受益於戒律的持守者，便與持戒第一的優婆離聚集在一起。當中尚有許多殊勝的法門與相應者。而將法門之間進行相互比較其實是無義且有害的，我們的任務便

---

<sup>246</sup> Jack Kornfield, “This Fantastic, Unfolding Experiment,” p.36.

<sup>247</sup> Jack Kornfield, “This Fantastic, Unfolding Experiment,” p.36.

是從中找尋一個相應的修行方法，並以一種承諾且自律的方式來實踐它。<sup>248</sup>

上述康菲爾德提出了佛法多樣性及多重傳承的觀點與優點，內觀禪修社在初期確實也照著這樣的願景在發展。然而，理想與願景總是會遇到現實上的莫大考驗。因此，他們在內觀禪修社所遭遇的另一個挑戰，同樣是關於佛法多樣性的問題。康菲爾德說，當他們開始邀請不同傳承的老師前來任教之後，因為老師們各自從不同的角度觀點進行教學，因此關於何者為最佳教學方式的衝突便定期地出現在他們所處的教師社群中，他們也透過召開教師會議，試圖來解決彼此之間的矛盾。

康菲爾德舉出他在內觀禪修社時期一個教師會議的例子。這是一個由 15 位社群內最資深的內觀老師所參與的會議，當中存在著兩位老師多年來在教學上的衝突，一位致力於嚴謹的馬哈希教學風格，一位採用更開放、更自由的「克里希那穆提式」(Krishnamurti-like) 教學。同時，社群內也有兩種不同的聲音，一方希望能保持傳統，另一方則提出必須要適應和自由，而這樣的衝突亦持續了好幾年。在會議中，透過心理醫師巧妙地溝通協調之後，他們發現，社群中每一份子的定位都變得清楚可見，每位老師的教學方法都能相輔相成，他們需要彼此，他們並非代表某個特定傳統或潮流，他們是一個整體，每個人在當中都有其貢獻。<sup>249</sup>

以上是康菲爾德的自身經歷，包含他在上座部不同派別當中所面臨到的困境，以及他認為佛法應當要多樣性的觀點與優點，乃至於他在實踐此一理想的過程中，所遭遇到現實上的考驗。然而，在陳述的過程中，引發筆者的兩個思考。其一，康菲爾德所謂的「困境」，事實上是由於「宗派主義」(Sectarianism) 所造成的影響。

---

<sup>248</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" p. xxi.

<sup>249</sup> 這個會議的詳細過程，可詳見：Jack Kornfield, "This Fantastic, Unfolding Experiment," p.37.

他提到，佛教的一些歷史其實也是宗派主義的歷史，它從佛陀涅槃的那一天起就存在了，不同部派間開始產生了分歧。宗派主義是基於「我們的方式是最好的」這一理念，它的分歧實際上植根於誤解和恐懼。<sup>250</sup>然而，筆者疑問的是，康菲爾德所面臨這些宗派間的分歧，是否全然是緣於地域或觀點、理念上的不同？抑或另有「生存」上的考量？<sup>251</sup>會有此疑問，主要是因為上座部佛教國家，如斯里蘭卡、泰國、緬甸等國，其政教之間的關係相當密切，當中不乏僧侶積極參與國家政治，在這樣的背景之下，是否促使宗派間更需要積極去維護其「正統」，且「宗派成員對於教理的認同感，有助於強化特定宗派的社會生存能力」<sup>252</sup>，這不免也成為他們彼此之間相互競爭的緣由。而這樣的模式也隨著佛教的傳播與發展，被帶到美國與世界各地。如同李四龍所提到的：「宗教的傳播，首先是如何適應、如何生存的問題。」<sup>253</sup>

253

其二，筆者思考的是，康菲爾德認為佛法的多樣性是比較健康的，這是否會造成學生的另一個困境，由於過多的法門，而讓學生在實踐上無所適從？針對這個疑問，筆者梳理康菲爾德的觀點後得知，他所謂佛法的多樣性是針對教學上的需要，而學生則必須從中去選擇一個契機相應的法門。因此，從教學者的角度來看，如他所說的，一位明智的老師及一個明智的禪修中心，必須要提供一系列善巧的實踐方

---

<sup>250</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" p. xx.

<sup>251</sup> 李四龍在《天臺智者研究—兼論宗派佛教的興起》一書中提到：「比起學派佛教的『學無常師』，宗派佛教非常重視自己的『道統』（『祖統』或『燈統』），具有鮮明的正統意識。他們通過判教、編撰傳法譜系，為本宗本派的正統性辯護。以現在的文獻學、考古學發現來看，他們的提法不無荒謬之處，但是，我們必須同情地理解他們具體的歷史處境。本書的基本態度，是把這些宗派當作『佛教在中國社會傳播過程中的生存方式』。宗教的傳播，首先是如何適應、如何生存的問題。」李四龍，《天臺智者研究：兼論宗派佛教的興起》，北京：北京大學，2003年，頁3-4。

<sup>252</sup> 李四龍，《天臺智者研究：兼論宗派佛教的興起》，頁4。

<sup>253</sup> 李四龍，《天臺智者研究：兼論宗派佛教的興起》，頁4。

法，以因應不同的受眾，若是將自己限制在一種方法上，那麼它只會服務於某部分的人，不會對其他人有幫助。但若以學生的角度來看，康菲爾德認為每個人都必須選擇一種深刻、古老、與心連結的，也是自己覺得相應且正確的修行方法，並承諾追隨它，直到它讓我們轉化，同時必須以勇氣和決心緊守著它，並用它面對所有的困難。<sup>254</sup>

針對這個觀點，聖嚴法師也提出相似的見解，法師說：「修行佛法，如果是個人自修，只要就一個法門努力修持即可，便是一門深入。可是，要度眾生就不是這樣，不同的眾生，得用不同的方法以適應他們。因此，愈多的眾生，需要的佛法便愈多。」<sup>255</sup>藉由聖嚴法師相同的看法，更能應證從教學的角度來看，佛法的多樣性確實是有其必要的，得以接引更多不同屬性、特質的學生於佛法中受益。康菲爾德也因為自己這樣的經歷，深度地影響了內觀禪修社與靈磐中心的發展原則及願景，同時也促使他更積極地去整合佛教的各個傳統。

## 二、美國宗教環境的影響

以上所陳述佛法多樣性的困境與優點是透過康菲爾德的自身經歷與觀點來說明，但筆者認為美國的宗教環境，如美國對宗教的寬容，以及美國佛教強調宗教對話，這些應當都是影響康菲爾德進行佛教宗派整合的原因與動力。因此，下文欲藉由探討美國宗教的大環境來窺探出他所處的社會背景，如何讓他得以擁有進行宗教整合的條件。

---

<sup>254</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 60-61。

<sup>255</sup> 聖嚴法師，《佛法綱要：四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記》，臺北市：法鼓文化，2011 年，頁 112。

就美國的宗教環境來看，吳飛指出，在西方各國，美國一向被認為是處理宗教衝突、實現宗教自由的典範。<sup>256</sup>而當初歐洲的新教徒進入美洲這塊新大陸，期望地就是能建立屬於自己的教會，然而不同宗派間的衝突甚至是迫害並沒有因此而減少。直到 1776 年的《獨立宣言》宣布了「天賦人權」，即是「人人生而平等，他們從他們的造物主那裡被賦予了某些不可轉讓的權力，其中包括生命、自由和追求幸福的權利。」而美國的開國元勳們也主張「政教分離」，提倡寬容，以此來解決宗教之間的衝突。他們認為，雖然基督教是唯一正確的信仰，但是任何教派不能動用政治手段強迫他人改宗。<sup>257</sup>而真正凸顯美國宗教自由的重要里程碑，是 1791 年由美國國會提出並通過的美國憲法第一修正案。這個修正案明文規定：「國會不制定下列法律：確立宗教或禁止自由宗教活動，限制言論、出版、人民和平結社的自由，以及向政府請願訴冤的自由。」其中，國會不得確立宗教，一般被稱為「確立條款」。而不得禁止自由宗教活動，則被稱為「自由條款」。吳飛指出：「這短短的規定，確立了美國宗教自由和言論自由的基本政策，使美國成為第一個在法律中明確保護宗教自由、提倡宗教寬容的現代國家。」<sup>258</sup>

其次，積極地進行宗教對話，是美國佛教發展的另一個重要特點。因為美國是以基督教為主流宗教，在康菲爾德早期開始教學的那個時期，佛教在美國社會仍算是外來的及邊緣的宗教，因此造就了美國的僧團必須要積極地與周邊的各種宗教團體進行交流，而交流對象主要以基督教為主。因此，李四龍也指出：「宗教對話是美國佛教必須的一種生活方式，它和教義思想的調適、弘法模式的轉型一樣，都

---

<sup>256</sup> 吳飛，〈從宗教衝突到宗教自由—美國宗教自由政策的誕生過程〉，《北京大學學報》（哲學社會科學版）43(5)，2006 年，頁 39-47。

<sup>257</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 170。

<sup>258</sup> 吳飛，〈從宗教衝突到宗教自由—美國宗教自由政策的誕生過程〉，頁 39-47；李四龍，《美國佛教》，頁 170。

是佛教在美國生存和發展的必由之路。」<sup>259</sup>

除此之外，如第三章第一節所提到的，美國佛教的發展形式，主要分為三大類型：輸入式佛教、輸出式佛教、移民佛教。康菲爾德是屬於輸入式佛教。而這類型的佛教，主要關注在各種形式的禪修實踐，因此它不同於其他兩種發展形式，比較沒有完整轉移其佛教傳統的壓力及約束。以康菲爾德所傳播的內觀禪修來說，他們將大部份的上座部佛教傳統及儀式留在亞洲，主要著重在內觀禪修的實踐，因此傳播形式也更加的自由，也更能自由借鑒不同宗派的實踐優點至教學當中。

總的來說，上述所提到的，都是筆者認為康菲爾德進行佛教各傳統整合的重要條件，讓他能從自身經驗及觀點，加上外在社會文化的背景，去嘗試整合佛教及非佛教各傳統間的優點，接著便要說明康菲爾德在此整合上的努力與成果。

### 三、佛教各傳統的整合成果

康菲爾德認為佛教中任何一個傳統、宗派或修行方法，都是佛陀的教導，都是屬於佛教的一部分，他引用了戈文達喇嘛（Lama Govinda）以一個種子和一棵樹的譬喻來呈現佛教的樣貌，這個譬喻是如此說的：

兩千五百年前，悉達多太子透過他非凡的覺悟，種下了一顆智慧和慈悲的種子。經過幾個世紀，種子已經長大，並產生了一棵巨大而奇妙的樹，它有樹幹和樹枝，花朵和果實。有人說：「根是真正的佛教」；有的說：「不是，是果或花」；還有的說：「不是，是大樹幹」，或「金剛乘之果」，或「小乘之根」。

---

<sup>259</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 169。

事實上，樹的所有部分都是相互支撐的。葉子為根部提供營養；根吸收水分和礦物質，將營養帶到葉子上，反過來又為花朵和果實提供支撐。它們都是整體的一部分，若能理解這一點，便能看到從佛陀覺醒的種子中所釋放出來的創造性和活力。<sup>260</sup>

而康菲爾德致力於佛教各傳統整合的實際成果，下列將從兩個方面來探討，一是從美國佛教及內觀禪修的大環境來看，二是康菲爾德所屬的組織與其個人的修行實踐。綜觀美國的內觀禪修環境，根據弗朗斯達爾的研究顯示，美國內觀運動的一個顯著特徵，便是它與東方其他禪修傳統普遍地相互交流。內觀教師和學生傾向於宗教上的相容並蓄，因此他們參與並借鑒任何有助於追求「自由」(Freedom)和幸福的宗教或心理學傳統。在《探究心靈》(*Inquiring Mind*)的期刊文章和訪談揭示，內觀的老師和學生不僅積極參與其他佛教傳統，如藏傳和禪宗傳統，也積極參與非佛教傳統，如印度吠檀多非二元論(Hindu Advaita-vedānta)。在美國內觀老師的佛法開示和著作當中，他們幾乎都可能會引用蘇菲教派、印度教派、藏傳、道教或禪宗老師的話語，如同引用佛陀或上座部老師的話語一般。弗朗斯達爾接著說，許多禪宗和藏傳佛教的學生也會運用內觀禪修來強化他們個人的修行。有些人運用得當，以至於能在兩種不同的傳統中成為受認證的老師。例如，在靈磐中心教授內觀的一位老師，便是在舊金山禪宗中心接受傳法的禪宗僧侶。近年來，靈磐中心和內觀禪修社的一些老師也參與了西藏大圓滿傳統的密集禪修，這個關於覺性非二元論的大圓滿教導影響了他們所給予的內觀教導。<sup>261</sup>

康菲爾德也提到，在九十年代初期開始，他就持續參與籌辦一連串的聚會，讓

---

<sup>260</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" p. xxiii.

<sup>261</sup> Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States," p. 176.



所有偉大教派的佛教宗師們能夠齊聚一堂共同切磋。他舉例，在一次由達賴喇嘛於達蘭沙拉所主持的會議中，來自西方和亞洲的靈修宗師們齊聚於此，他們討論佛教的各種修行法門，以及可能對現代世界帶來什麼助益，同時也提出各自在修道路上所遭遇到的困難。康菲爾德也描述到，當時整個房間裡坐滿了慈悲善良的禪學大師、喇嘛、僧侶和禪修大師，他們以智慧所奉獻的志業和組織都曾利益無數的眾生。他們悟到許多成功的法門，以及修道和參與利益眾生志業的欣喜。<sup>262</sup>以上是從整個美國佛教的大環境中，來觀看康菲爾德在佛教各傳統整合上的成果，這是一種雙向的良性學習，在美國佛教的環境中，確實更能看出他們積極在突破及跨越不同宗派之間的藩籬，從中擷取並整合對他們有利的實踐方法。

接續，從康菲爾德所屬的佛教組織來看，他在佛教各傳統整合上的努力便是主張內觀禪修社與靈磐中心的教學都要採用多重傳承。除了上述在「佛法多樣性的困境與優點」小節中所提到，內觀禪修社及靈磐禪修中心會邀請不同傳承的老師前來教導，康菲爾德也進一步提到，在靈磐中心，為了與他們自身的佛教傳統核心保持連結，他們制定了一個規則，便是當傳承以外的老師前來教學時，靈磐教師委員會當中的一位老師會加入來進行共同教學。這樣做的主要原因，是能夠將不同的傳承與他們自身的教義、實踐相互聯繫，並獲得更多的補充。康菲爾德以措尼仁波切（Tsoknyi Rinpoche）為例，他們非常恭敬地敦請仁波切前來靈磐中心教學，因為他們相當重視仁波切對於藏傳大圓滿的教導，但是他們向仁波切解釋，他們社群的運作方式是嘗試讓前來參訪的老師其教學能與他們自己的傳統有關，因此詢問仁波切是否願意與他們的老師進行共同教學。最終，仁波切接受了這樣的請求，並與

---

<sup>262</sup> 傑克·康菲爾德，《狂喜之後》，頁8。

靈磐中心的老師們在許多場合進行了一次相當棒的靜修營。<sup>263</sup>

除此之外，康菲爾德也曾在 2006 年寫信給聖嚴法師，邀請法師在 2008 年前往靈磐中心主七。此次禪七的禪眾是在透過特別挑選之後，邀請一百位西方各派最優秀的佛教老師來參加。而預計邀請參與主七的禪師，除了代表漢傳禪宗的聖嚴法師之外，尚有一位大圓滿教法的藏傳長老（Tibetan Dzogchen Master）和一位泰國林居傳統的長老（Thai Forest Master）共同來帶領。此次禪七主要是以南傳、漢傳、藏傳的佛教傳統來指導「心性」（nature of mind）和「解脫」（liberation）的教義和修行方法。<sup>264</sup>雖然最終聖嚴法師因為身體的因素婉拒了此次的邀約，但是藉此可看出康菲爾德在其組織中推動佛教各傳統整合上的不遺餘力，同時更能呈現出他所提倡的共同教學模式。

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

再回到康菲爾德個人的修行實踐上來看。他個人的多重傳承，便是一個最好的例子，而他在宗派整合上最有力的言論，莫過於他提到自己是「以大乘的心來實踐小乘的修行」（“*Hinayana practice with a Mahayana mind*”）<sup>265</sup>。康菲爾德的轉變，可以追溯到 1980 年代，依照希格的說法：「這個時期內觀禪修開始強調慈心（*Metta* or *Lovingkindness*）的禪修，一些老師也開始吸收大乘佛教關於菩薩慈悲心的思想。」<sup>266</sup> 另一方面如第二章第二節中所提到的，筆者認為人本主義心理學的背景也是讓康菲爾德的思想更接近大乘佛性與菩薩慈悲思想的原因之一。

除了進行佛教各傳統的整合之外，康菲爾德也樂於從不同宗教傳統中進行學

---

<sup>263</sup> Jack Kornfield, “This Fantastic, Unfolding Experiment,” p.39.

<sup>264</sup> 林其賢編著，《聖嚴法師年譜》，臺北市：法鼓文化，2016 年，頁 2145。

<sup>265</sup> Jack Kornfield, “Is Buddhism Changing in North America?” p. xxvi.

<sup>266</sup> Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, p. 149.

習，他曾提到自己有許多的機會可以親炙許多當代的靈性導師，他曾經跟基督教修道院的睿智職司和修女們、耶穌會的神祕主義者、伊斯蘭教蘇菲派導師和佛教的大師，以及言格派老師等，共同學習並切磋琢磨過。在跟這些先進相處時，康菲爾德可以從他們的身教與言教中，窺見現代靈修之旅的各種面向，以及這些在求道路上最精進的人會遭遇什麼樣的困難，並從中獲得提醒與學習。<sup>267</sup>

以上從美國佛教的大環境、內觀禪修運動的特點、內觀禪修社與靈磐中心的教學，以及康菲爾德個人的修行實踐，皆可看出他在整合佛教各傳統的努力成果。雖然康菲爾德提出美國佛教的「整合」主要是著重在修行與生活的整合，及佛教與心理學的整合。不過筆者認為，康菲爾德在佛教各傳統融合上的努力，也是他在「整合」方面的一大重點。這不僅是美國內觀禪修發展的一個新的嘗試，同樣也是為美國佛教的發展創造出一種新的模式。所以他的整合是內在的，也是外在的；是主動的，也是被動的。從內在與主動的角度來看，是因為康菲爾德個人的經歷讓他積極嘗試突破佛教宗派間的緊張關係與困境。從外在與被動的角度來看，是因為他身為原生美國人，更能瞭解自己社會文化背景，進而去調整出更適合美國的佛教型式。康菲爾德在佛教各傳統整合上的努力，並非是將不同派別融合在一起，然後再創造出一個新的派別，而是他在教學及實踐上強調並允許多重的傳承，他擷取每個傳承或宗派的優點，適合的修行方法，乃至對教義的詮釋，讓不同根基的修行者，可以有機會接觸到與自己相應的修行法門。

對此，康菲爾德也說：


我們在介紹佛法的同時，依然忠於自己的文化根源，將重點放在核心教法，這

---

<sup>267</sup> 傑克·康菲爾德，《狂喜之後》，頁8。

是綿延所有文化傳統的佛法智慧精要。儘管此種角色與正統和學院派的佛教徒不同，但它對將佛法介紹給新文化意義重大。它努力開拓一條不分教派且容易入門的途徑，讓所有人都能親近這些偉大教法。這也是我另一位老師佛使尊者極力鼓吹的境界：不必將佛法區分為上座部、大乘，或是金剛乘，而應給予世人佛陀乘（Buddhayana），一種能帶來心靈覺醒的核心生命原則。<sup>268</sup>

魏道儒對漢傳佛教在宗派整合上所提出的論述：「某些成功的重組融合，往往標誌著適應時代變化和各階層需要的新學說的創立，是佛教能夠在中國社會持續發揮作用和長期產生影響的重要原因之一。」<sup>269</sup>筆者認為這段引文恰好可以藉由漢傳佛教的成功經驗來呼應及凸顯出康菲爾德在各傳統的整合與文化適應上所做出的努力及成果，亦是讓內觀禪修可以在美國持續發揮作用並產生影響的重要因素之一。



## 第二節 禪修與心理治療的整合

康菲爾德是美國佛教界提倡禪修與心理治療整合的重要人物之一，他也帶領靈磐中心成為這方面的指標社群。禪修與心理治療相關的研究討論，在美國已經進行了數十年的時間，這是一個專業而複雜的領域，或與精神分析、腦神經科學進行相關研究的討論，又或從兩者的整合來探討人存在的三個領域：超個人的、個人的與人際關係的相關問題。由於筆者尚未具備心理學方面的專業知識，故無法針對這些領域去做詳盡的分析，另一方面，這也並非是本文所欲探討的重點。因此，在這

---

<sup>268</sup> 傑克·康菲爾德，《智慧的心》，頁 20-21。

<sup>269</sup> 魏道儒，〈宗教融合與教化功能—以宋代兩種華嚴淨土信仰為例〉，《中華佛學學報》13，2000年，頁 303。

一節當中，筆者所要著重的，是歸納出康菲爾德強調禪修與心理治療整合的必要性，並提出康菲爾德對於靈性修行者時常會面臨到的一些錯誤觀念，同時針對佛教界人士對禪修與心理治療的質疑，適時地做出一些回應。

## 一、禪修與心理治療整合的必要性

這個小節是本文第四章第一節的延伸，在上述章節中說明了康菲爾德在內觀禪修中融入心理治療的原因，這個小節再針對其必要性做更詳細的說明。康菲爾德提到：「西方的『內在修行方法』中，對佛教和所有當代靈性生活產生最重要影響的就是西方心理學的理論和實務。在西方世界，許多認真走上靈性道路的學生和老師，都發現轉向心理治療來幫助自己的靈性生活是必要或有益的。」<sup>270</sup>然而，佛法的修行，強調的是能導向生命最終的解脫，康菲爾德的觀點，不免讓人有心理學凌駕於佛法之上的疑慮。然而康菲爾德會做這樣的表述，必定有其立場，因此，他解釋「什麼是西方心理學能做，而傳統靈性修行與禪修不能做的？」他提到，在教學的過程中，他們時常看到西方學生遇到內心深處的傷口，這些原因是起源於西方家庭系統的崩解、童年的創傷、現代社會的混亂。然而，心理治療可以透過直接而有力的方式來處理療癒的需求，重建他們健康的自我感，並消解恐懼和分隔。他認為這些議題無法與靈性生活區隔開來，深入的心理工作必須和禪修工作一起進行。他也承認美國人在修行時，透過靈性生活所揭露出的許多深層問題，很多是無法單靠禪修而獲得療癒的，比如早年受虐、成癮、愛和性方面的困擾等問題，都需要靠有經驗的療癒者以親近、自覺而持續的支持來解決這些問題。且在大型的靈性團體中，上師、喇嘛或老師很少有時間透過這種過程仔細指導我們，許多靈性老師也不擅長

---

<sup>270</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 295。

處理這些問題，有些人甚至不曾處理過自己的問題。<sup>271</sup>

相反地，康菲爾德說提到，現代心理治療最擅長的部份，是治療師和案主一起學習專注於案主無法碰觸的各個自我部分和層面，這與共同禪修的過程十分相似。而且，心理治療不但擁有多數禪修方法所具有的專注特質，它還具有研究和探索的性質，在這種共同禪修中，治療師能夠去引導案主更加正視自身痛苦與困擾的根源。康菲爾德以自身為例，由於童年時期家庭暴力所帶給他的創傷，讓他曾經接受過多位優秀治療師的治療，協助他了解心靈的各個層面，並得到療癒，而這些是他多年禪修以來一直沒有碰觸到的，也未曾獲得解決的。<sup>272</sup>

雖然康菲爾德以心理治療來比擬禪修的過程與特質，不過他的好友兼工作夥伴，也是美國著名的精神醫學臨床教授丹尼爾·席格（Daniel J. Siegel）反而認為佛教的觀點更類似於心理治療的臨床工作。在回憶起和康菲爾德第一次碰面的情境時他提到，在一次會議上聽到康菲爾德與其他正念教師所發表的演說後，他驚訝地發現：「佛教的觀點實際上更多的是關於心靈的科學和治療方法，而不是關於『宗教』。在這裡，我發現佛教是一個致力於減輕精神痛苦的思想 and 理解系統。作為一名精神疾病學家，我覺得很奇怪，宗教實踐領域的東西實際上更類似於心理健康領域的臨床工作。」<sup>273</sup>

除此之外，康菲爾德又舉出，即便是緬甸最偉大的馬哈希禪師，也承認西方學生因為各種在亞洲很少見的問題而痛苦，他稱之為「心理學的痛苦」(Psycho-logical

---

<sup>271</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 295-296。

<sup>272</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 296。

<sup>273</sup> Daniel J. Siegel, "Foreword," in *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are*, Jack Kornfield, p. ix.

suffering)。達賴喇嘛與西方心理學家對話時，也對西方實務中看到的低自我價值感、創傷和家庭衝突，感到震驚。而這些問題都必須受到重視。<sup>274</sup>

以上的觀點、經驗與實例，都是康菲爾德認為禪修與心理治療整合的必要性。然而這樣的觀點，不僅有康菲爾德提出，許多同時具有心理治療與佛教背景的中外人士也都曾提出相似的看法。以美國心理學家約翰·威爾伍德（John Welwood）為例，他與康菲爾德處在同一個年代，<sup>275</sup>有著相似的靈性追尋之路，他在經歷了自己的心理困境後，<sup>276</sup>同樣發現心理學與靈修對人而言都是不可或缺的，他們雖然殊途，但卻同樣重要，所以他說：「覺醒之需要心理學一如心理學之需要覺醒。」二者不可偏廢。<sup>277</sup>

然而，雖然康菲爾德如此強調禪修與心理治療的必要性，也認為禪修並無法解決我們生命中的所有問題，但是心理治療是否就能取代禪修呢？康菲爾德堅決地說道：「絕對不是！」他在撰寫的一篇文章〈即使最優秀的禪修者也有舊傷痛需要療癒〉（“Even the Best Meditators Have old Wounds to Heal”）<sup>278</sup>歸納出 5 個禪修與

---

<sup>274</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 296。

<sup>275</sup> 威爾伍德出生於 1943 年，康菲爾德則出生於 1945 年。

<sup>276</sup> 威爾伍德在 1960 年代接觸了禪宗，為他打開了一片全新的視野，然而，在禪修多年之後，他發現生命中仍然有某些無法觸及的部分。當他感受佛的教導之美與其動人之處，他明白不可能用自己的西方心靈去消化它們。當他不斷退隱靜修，雖然覺得頗有進境，卻又發現自己無法將之融入日常作息，導致某一部份的人際關係為之疏離。到了最後連自己的親密關係都出現危機，其嚴重的程度，使他不得不著手處理自己的心理問題。最後，當他不得不採用心理治療來處理自己的問題時，卻驚訝地發現，心理學的研究成果其實頗為可觀，照樣可以提供一條道路，使人深入了解自我。見約翰·威爾伍德著、鄧伯宸譯，《覺醒風：東方與西方的心靈交會》，臺北市：心靈工坊文化出版，2009 年，頁 13-14。（以下簡稱《覺醒風》）

<sup>277</sup> 約翰·威爾伍德著、鄧伯宸譯，《覺醒風》，頁 14-15。

<sup>278</sup> 此文章原發表在 1989 年的 *Yoga Journal* 當中（資料來源參考《新雨月刊》第 47 期，<http://www.dhammarain.org.tw/magazine/rain/rain-47.htm>。2022/03/17），後來收錄在康菲爾德的著作 *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are* ch., 21。

心理治療的觀點，但是在第 5 點的內容中，他特別提到：「心理治療亦非解決之道，意識 (consciousness) 才是！」然而意識是呈螺旋式增長。如果我們正在尋找自由，康菲爾德說，我們必須要瞭解到一件最重要的事情是，靈性實踐總是在循環中發展。我們需要一些內在的時間來保持靜默修行，隨後是藉由外在的時間，來活用及整合我們在靜默時所獲得的領悟。此外，再有一些時間，讓我們可以藉由與另一個人深度和治療性的關係當中來獲得幫助。這些都是同樣重要的修行階段。因此，康菲爾德說，在任何一個修行的階段，可能都會包括三摩地和寧靜，接著是去經驗並療癒創傷的階段，再來是去放捨，接著可能又會經歷不同的個人問題。在靈性修行的過程中，都可能需要去處理這些不同的階段。因此，我們所需要的，是具備勇氣來面對過程中產生的所有問題。唯有這樣，我們才能發現我們所尋求的深度療癒。<sup>279</sup> 以上是康菲爾德認為禪修與心理治療需要整合的必要性。

## 二、避免錯誤的靈性觀念 Drum Institute of Liberal Arts

除了禪修與心理治療必須相互整合，康菲爾德也曾經提到，在我們靈性修行的過程中，應當避免的一些錯誤靈性觀念，而這些提醒或許可以藉此提供給正走在靈性之路的修道者一些反思，思考並詢問自己是否也有過這樣的想法，而忽略了內心曾經提出的呼救，埋藏了深切的傷痛，或是錯過了需要被療癒的時刻。

康菲爾德說，有一種錯誤的信念，認為只要有足夠認真的禱告或禪修，就能轉化生活。這種信念常常妨礙老師和學生運用西方心理學的有效方法。他說，不幸的是，許多東方和西方靈性傳承的學生誤以為自己經歷困難，就只是因為修行不夠久，或沒有根據正確的方法修行。而第二種錯誤信念，就是好學生必須能獨立面對整條

---

<sup>279</sup> Jack Kornfield, *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are*, pp. 248-249.



靈性道路，若轉向外界求助，就表示自己無能或失敗。有些團體認為轉向外界的方法，例如西方心理學，就等於承認自己的體系和老師不具備一切的解答，因而覺得受到威脅。而且在修行中，對心理治療的位置感到困惑，主要來自一個錯誤的觀念：「靈性」和「世俗」是不同的範疇，靈性比較「高超」，而世俗比較「低下」。<sup>280</sup>我們可能曾經受到教導，禪修時所獲得的靈性經驗，具有轉化其他層面的能力。以為佛教修行的巨大覺醒，或在基督教、印度教的奉獻中所體驗的神聖合一，這些就足以改變自己的事件、療癒我們的心、達到生命最深層的真理合諧一致的境界。<sup>281</sup>

當我們有這樣的想法出現時，就可能失去獲得療癒的機緣，也可能斷絕了與自己內在連結的機會。就如同第四章第三節提到正念轉化的四個原則，我們可能在辨識了自己的內在、情緒與感受之後，就無法進入到第二個接納的階段，這同時也阻隔了我們進入更深層更全面的覺察。

除此之外，上述提到的美國心理學家威爾伍德於 1984 年首次提出的「逃避式的心靈修持」或「靈性逃避」(spiritual bypass，以下統一使用「靈性逃避」)，意即「西方靈修者利用靈修的觀念與修持作為逃避的方式，不去處理人格上或情感上未解決的問題」。<sup>282</sup>康菲爾德也提出了相同的看法。他說從他開始教學以來，他看到許多學生誤解靈性修行的真義，許多人希望用它來逃避自己的生活。許多人和他一樣，曾經用它的理想和語言來逃避人類存在的痛苦和困難，許多人進入寺院、教

---

<sup>280</sup> 美國心理治療師與靈性導師羅伯特·奧古斯都·馬斯特斯也曾提及相同的看法，他說：「心理治療常被視為比靈修略遜一籌的方式，甚至不被認為是一件非做不可的事。」羅伯特·奧古斯都·馬斯特斯著、張琇雲譯，《靈性歧路：揭露新時代靈修華麗糖衣下的誤用與陷阱》，臺中市：一中心，2017 年，頁 22。(以下簡稱《靈性歧路》)

<sup>281</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 296-297。

<sup>282</sup> 約翰·威爾伍德，《覺醒風》，頁 24-25、32-33。

堂、道場，只為了尋求特殊的宗教經驗。<sup>283</sup>藉此試圖創造一個理想主義的世界，而不是作為一個成熟的個體來處理生活在這世上所面臨到的問題。<sup>284</sup>

威爾伍德提到，靈性逃避最明顯的症狀，便是會「排斥困難或痛苦」。有這樣傾向的人，他們會避開困難的與不愉快的，譬如自我變得軟弱，覺得自己不夠堅強，不足以處理生活中的困難，轉而尋求一條超越個人感受的道路。這是靈修道路上一個非常可能會出現的陷阱，對西方人來說尤其如此。<sup>285</sup>除了排斥與逃避之外，羅伯特·馬斯特斯（Robert Masters）也提出「靈性逃避」會出現的具體行為與方式。他說：

靈性逃避如影隨形、難以甩脫，雖然顯化於諸多方面，卻難以辨識。這些方面包括：誇張的超然態度、情緒麻木與壓抑、過度強調積極正面、憤怒恐懼症、盲目或過度氾濫的同情心、薄弱或模糊不清的界限、不均衡的發展（認知智能往往遠勝過情緒與道德智能）、詆毀自己的消極面或陰暗面，以及妄想自己已抵達存在（being）的更高境界。<sup>286</sup>

總的來說，雖然上述探討康菲爾德認為禪修與心理治療必須整合的必要性，以及靈性修行者應當避免的一些錯誤靈性觀念，但並非意指所有走上靈性修行的人都需要進行心理治療。在康菲爾德的觀點中，心理治療與禪修都只是學習的工具，而非最終的答案。禪修和禱告是培養專注、平衡、探究、臣服和放下的方法，同樣地，這些特質也都能透過有技巧的同伴，用自覺的方式具體應用於生活中所面臨的難

---

<sup>283</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 27。

<sup>284</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" pp. xviii-xix.

<sup>285</sup> 約翰·威爾伍德著、鄧伯宸譯，《覺醒風》，頁 34。

<sup>286</sup> 羅伯特·奧古斯都·馬斯特斯著、張琇雲譯，《靈性歧路》，頁 18-19。

題，我們可以稱之為心理治療。而我們也必須去認識靈性生活可能會在什麼時候從心理治療當中獲益，就像深入的禪修需要有技巧的老師來引導，靈性道路有時也需要有技巧的治療師。如果靈性修行無法使我們明智地盡責、去愛和工作，並與生活的整體連結，我們就必須接受其他能治療問題的方式。

康菲爾德也提到，心理治療也無法作為所有痛苦和妄想的解答，它如同禪修，有時會成功，有時卻不行，它取決個人當時的身心狀況、投入的程度，乃至於治療師本身的技巧、方式與時機是否合宜。有許多學生在長期心理治療後轉為嘗試禪修，去尋找心理治療找不到的沉靜、深刻的認識和自由。但許多禪修學生卻發現需要在心理治療中得到療癒，而在多年禪修後轉向心理治療。<sup>287</sup>雖然康菲爾德積極進行禪修與心理治療之間的整合，但可惜的是，在他的諸多著作當中，幾乎沒有關於他採用哪些治療學派或方法的資訊。<sup>288</sup>

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

### 三、對禪修與心理治療整合批評的回應

在禪修與心理治療整合的相關研究討論中，佛教界確實也存在兩種不同的聲音。同時具有佛教與心理學背景的人士，大多都採肯定的態度，認為兩者可作為階段性互用，對於達到無我的解脫，是有正面的輔助功能。另一方站在維護傳統立場的教界人士，則對於兩者的整合則採取較為保留與質疑的態度，認為心理學與佛教兩者範疇不同，最終目標也不同，不能混為一談。上文所探討的，都是站在肯定與支持的立場，那麼對於兩者的整合採取保留態度的人士，他們的疑慮究竟是什麼？

---

<sup>287</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 300-304。

<sup>288</sup> Ann Gleig, *American Dharma: Buddhism Beyond Modernity*, p. 120.

有基於此，本文將從研究過程中所發現的兩個問題：心理治療是否會增強自我<sup>289</sup>意識？禪修與心理治療的整合，究竟是「簡化」還是「對話」？針對這些疑問，筆者嘗試從佛教修行的角度、具備佛教與心理治療專業人士的觀點，以及學者的相關研究文獻，為此做出適當的回應。

## （一）心理治療是否會增強自我意識

葛斯汀曾提到：「佛教的解脫之道是經由不分別與不執著，而西方心理學關注自我個人經歷與個人問題的工作方式，實有強化自我意識的風險。」<sup>290</sup>「強化自我意識」，是佛教界人士對心理治療普遍產生的質疑。針對這個疑問，筆者想分為兩個部分來做討論。第一，心理治療的功用，為的是在建立一個更完整的人格與更健全、更健康的自我，那麼從佛教修行的角度，是怎麼來看待「健全的自我」，而增強健康的自我意識是否有其必要。第二，具備佛教與心理治療的專業人士，是怎麼來看待兩者的整合，其各自的功能又為何。

首先，從佛教修行的角度是怎麼來看待健康的自我意識？關於這個論題，筆者

---

<sup>289</sup> 關於心理學界對於自我的定義與概念，本文援用懷海圓智（廖建智）的說法，他指出：「『自我』是心理治療最重要的標的。心理治療的療效契機，就在於自我能對自身內在心理活動的體察和改變。更可以說，心理治療的目標就在於促進一個功能更健全的自我。但是在此，可能需要區辨兩個字詞：「自體」和「自我」的意義。雖然在不同的心理治療理論中對這兩個字詞的定義不盡相同，甚至有些學派並不刻意區別或混用著。但適當的區別這兩個與「我」有關的現象是有必要的，因為在佛教的理論發展中，對於「我」的現象也有不同層次的討論。」此外廖建智也特別說明，在不同的理論中，這兩個語詞可能有許多不同的解釋，但他為了令其著作文義的一致性，因此進一步對「自體」與「自我」採取以下的解釋：「『自體』(self)，指的是一個人整體的表徵，包含了心理、生理、感官活動。其實，我們一般稱的『我』，經常指的就是自體。『自我』(ego)，指的是一個自存感，一個不能從外觀就能認識的存在者、組織者，牠能覺察自體的存在、也能夠監督反省個體心理的活動。自我其實是一個很抽象的精神現象概念，是一個僅能透過觀察精神活動和心智現象而得到的陳述。在科學的研究領域中，我們至今還無法明確找到自我對應的根源。」見懷海圓智（廖建智），《聊心療心：佛教心理治療的起點》，臺中市：一切智智國際文創出版，2014年，頁65-66。（以下簡稱《聊心療心》）

<sup>290</sup> Ann Gleig, "Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana," p.133.

想先以《華嚴經》中世尊所說：「無一眾生而不具有如來智慧」<sup>291</sup>以及《法華經》中〈常不輕菩薩品〉的「我不敢輕於汝等，汝等皆當作佛」<sup>292</sup>這兩句經文來看。在修道的生命歷程當中，不免會有高低潮週期的起伏，或遭受些許的磨難，同時隨著修行時日的累積，對於善惡種子、身心感受的現形生滅，會有更敏銳且更細膩的覺察力，但並非每次都能順利的轉化這些負面的情緒或感受。此時，若是能夠肯定並相信自己跟世尊一樣，具有同等的智慧與清淨的自性，將來一樣可以有成就佛道的機會，這便是修道者在強化健康自我意識的做法。這對於一位欲求解脫的修道人來說，無非是個莫大的鼓勵，同時也增強了自信心，能夠以更積極正向的態度來面對生命歷程的各種挑戰。

其次，聖嚴法師也提到他經常介紹的禪修觀念是：「認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我。」<sup>293</sup>關於「肯定自我」，聖嚴法師作了如下的詮釋：

從自我肯定、自我提昇，到自我消融，是從「自我」到「無我」的三個修行階段。事實上，在未肯定自我之前，是無法達到無我的境界。所以，我們必須先從「自我肯定」練習起。自我肯定就是「肯定自己的所作所為」，不管是對於過去或現在的所作所為，都要負起責任；對於未來，也應該有一定的方向和規畫。<sup>294</sup>

肯定自我，一定要從了解自己開始，知道自己的缺點有哪些？有什麼壞念頭？缺點和壞念頭並不可怕，只要把缺點改掉，壞念頭去掉，轉惡為善，就是自我

---

<sup>291</sup> 《大方廣佛華嚴經》，CBETA 2021, T10, no. 279, p. 272c5。

<sup>292</sup> 《妙法蓮華經》，CBETA 2021, T09, no. 262, p. 50c22-23。

<sup>293</sup> 聖嚴法師，《禪門》，臺北市：法鼓文化，2005年，頁4。

<sup>294</sup> 聖嚴法師，《找回自己》，臺北市：法鼓文化，2005年，頁129。

肯定。……藉由修行，能夠培養我們的覺照力，在覺察缺點之後再進一步改正，這就是自我肯定的過程。自我肯定必須是肯定自我的優點，也肯定自己是有缺點的，肯定了自己的優點跟缺點之後，就能夠獲得自我的成長。<sup>295</sup>

根據聖嚴法師的主張，筆者認為自我肯定的修行過程，事實上就是在培養一個健全的自我，同時也是一個增強健康自我意識的歷程，先透過「有我」的認知，經由修行來培養自我的覺察力，逐步來提昇自己、充實自己、改善自己、轉化自己，最終才能達到「無我」的階段。因此從上述的經文以及聖嚴法師的觀點可以看出，在修道過程中，透過改惡修善，轉凡為聖，實際上就是在去除掉貪嗔癡等負面的自我意識，並強化了健康的、正面的自我意識。如同第四章第四節所提到的，真正的慈悲也包含了愛自己，在佛法的心理健康學當中，自我慈悲、自我接納都是在培養健康的自我感。因此筆者認為，以佛教修行的角度來看，增強健康的自我意識是有必要的。

第二，具備佛教與心理治療的專業人士，是怎麼來看待禪修與心理治療的整合，其各自的功能又為何。對此，筆者將援用楊蓓教授與廖建智醫師的觀點，藉由兩位的解析，來說明並釐清這些疑慮。首先，楊蓓指出，佛法與心理諮商這兩個領域，「兩者終極目標看似對立，實則互為所用。」<sup>296</sup>她提到心理治療主要作用不僅在解決現代人因社會發展所帶來的心理問題，同時也是使用心理治療的理論來重塑以及建構一個更完整的人格與更健全的「自我」。楊蓓說明佛法與心理治療對於「自我」的觀點，她說：

---

<sup>295</sup> 聖嚴法師，《找回自己》，臺北市：法鼓文化，2005年，頁131-132。

<sup>296</sup> 陳秉華、楊蓓等，《融入宗教與靈性的心理諮商》，頁108。

佛法認為沒有一個實體不變的我，是一個不斷變化的我。因此，佛法並不否定「自我」，而是認為自我是因緣和合而成，處在不斷的變易中，正是很多痛苦的根源，因此生命的終極目標是了悟「無我」，而現代心理學是建立在實體主義哲學的基礎上，認為有一個「實體的自我」。兩者的觀點有根本上的差異存在。<sup>297</sup>

楊蓓再說，從實際經驗而言，自我的生成是需要一個過程的，而此過程中，心理治療的理論與方法，在一定程度上幫助了自我認識、自我肯定與自我成長。因此心理治療對「自我」的建構與佛法強調「無我」的修練是有階段性的共同方向。她也說：「一般人對佛法有一誤解，即在於認為佛法是否定自我的存在，而實際上，『無我』一詞，意指為消融自我中心之後，體驗出萬物一體，卻又都是互為因果的『自性空』。」楊蓓進一步以上述聖嚴法師修行的四個觀念為例。她說，在漸修的過程中，其轉化歷程會經驗到認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我這四個階段。事實上，前三個階段都是與建構自我和淨化自我有關，心理治療的知識體系和方法是可以互為所用的，藉此來協助人們建構一個較為完整成熟的自我。而佛法做為東方智慧的表徵之一，則在「小我」轉化為「大我」，進而進入「無我」的圓滿覺悟，為人類做出貢獻。因此東西方的兩大傳統是可以作為階段性互用的。<sup>298</sup>

另一位具有同樣背景的精神科醫師廖建智也提出了自己的觀點。他指出：

近年來，拜西方心理治療取材佛教心理學之機會，讓我們可以繞道西方科學心理學再回過頭來看佛教心理學。我們藉由討論西方心理治療對自我功能的

---

<sup>297</sup> 陳秉華、楊蓓等，《融入宗教與靈性的心理諮商》，頁 109。

<sup>298</sup> 陳秉華、楊蓓等，《融入宗教與靈性的心理諮商》，頁 109-111。

重視中，引出了一個重要的思考與提問；就佛教心理治療的角度又是如何看待「自我」的這個議題呢？佛教思想的特色之一就在於強調「無我」的覺察。故舉凡只要談論佛教的實踐，其目標就是「無我」。但相對於此，「自我」被說成是執著、是貪婪、是痛苦根源的表徵。但這樣的解釋其實是窄化了人類心靈的層次，不僅忽視了佛教心理學對自我功能和心識活動細膩的分類與觀察，同時也忽略了臨床心理治療上所重視的一個實際問題，就是：如何協助心靈困擾的人跨出治療第一步。這實際問題若對佛教修指導來說，就是：如何協助初學者跨入「自覺」修行的第一步。<sup>299</sup>

廖建智再說：

「無我」，事實上給了西方心理學另一個生命觀點，就心理活動來說，「無我」是一種高功能的心智活動，它能協助個案在不斷地追尋自我成長或個體化過程中，成為其探索生命「意義」的重要內涵。而西方心理治療對自我功能的重視，或許也能讓佛教在覺悟修行上有所思考：一個混亂或缺損的自我功能又如何能達成「無我」的體會呢？假若我們將佛陀教導的修行過程視為是一生心靈療癒的旅程，或者是心理治療的過程，那麼將有一個可能關於「佛教心理治療」的思維也許能更清晰的浮現出來；就是佛教「無我」思想的實踐是否應該有所次第？自我功能是否該給予重視並與自我執著（我執）的心理活動釐清與細分？而在修行策略上應該思索是否先培養出健全的自我，才可能達成「無我」的覺察？這些關於臨床治療實務的提問都值得我們再去深思。

---

<sup>299</sup> 懷海圓智（廖建智），《聊心療心》，頁 4-5。



或許，建立起健全的自我正是通向無我體悟的捷徑吧。<sup>300</sup>

總的來說，根據聖嚴法師、楊蓓、廖建智三人的觀點可以讓我們有了更深入的理解，不管依佛法修行的角度，或是心理治療的角度，建立一個健全的自我與強化個人健康的自我意識，事實上都是相當具有必要性的。另一方面，禪修與心理治療雖然目標不同，卻是可以做為階段性互用，因此這些論述對於葛斯汀與其他人士的疑慮，也有了進一步的說明與釐清。最後，筆者將援用威爾伍德的觀點來為此做出總結，他說：「若說心理學的工作有助於發現自我，靈修的工作則是在幫助我們放下自我。由此觀之，心理學的工作與靈修的工作，一為水平的敞開，一為垂直的蛻化，一為發現自我，一為放下自我，在認識自我的辨證上，乃屬一體的兩面。」<sup>301</sup>

## （二）禪修與心理治療的整合，是「簡化」還是「對話」

除了上述所提出的疑問之外，另一個在本文研究過程中所發現的問題，是葛雷格在其研究 “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana ” 當中所探討的重點：禪修與心理治療的整合，究竟是「簡化」？還是「對話」？<sup>302</sup>關於這個問題，筆者將藉由她的研究結果，來歸納整理出一個較為容易理解的說明。

葛雷格提到，在許多研究中指出，西方大多使用深度心理學做為詮釋佛教的方式之一，但是也有許多評論家不認同佛教的思想和實踐被西方心理學說所同化。這些評論的聲音，如美國宗教歷史學家史蒂芬·普羅瑟羅（Stephen Prothero）宣稱，

---

<sup>300</sup> 懷海圓智（廖建智），《聊心療心》，頁 5-6。

<sup>301</sup> 約翰·威爾伍德著、鄧伯宸譯，《覺醒風》，頁 131。

<sup>302</sup> Ann Gleig, “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana, ” p.129.

他們只是把一種對自我有深刻懷疑的宗教變成了一種自我吸收 (self-absorption) 的工具。又或如上座部佛教坦泥沙羅比丘 (Thanissaro Bhikkhu) 批評佛教心理學對自由觀特別偏愛，認為這是「佛教浪漫主義」當代的迭代，也就是現代佛教浪漫主義。雖然許多人從治療中獲得益處，但他認為，這與傳統上座部佛教中的完全覺悟相比，它仍是非常有限的。對於諸如此類的評論，葛雷格認為這往往是因為無法區分「將佛教現象簡化為心理學狀態」，或是「利用心理學對話的方式作為佛教發展的手段」這兩者。<sup>303</sup>因此，她透過她所謂的「西海岸內觀」<sup>304</sup> (West Coast Vipassana) 的整合經驗來論證，西海岸內觀是嘗試將心理學的觀點整合到整體的佛教框架中，為的是提供了一種合理性的對話和「善巧方便」(skillful means) 的方式到佛教的實踐當中。<sup>305</sup>

對於葛雷格的觀點，筆者將從兩個方向來說明。一是，她對西海岸內觀遭受批評的回應。二是，她論證西海岸內觀將禪修與心理治療整合的合理性。先來談論第一個部分。關於康菲爾德及靈磐中心進行禪修與心理治療整合的相關背景，在本文的第四章第一節，康菲爾德「個人教學轉變的契機」，以及本節康菲爾德認為「禪修與心理治療整合的必要性」這兩段中，已經作了詳細的說明，因此就不再贅述。然而，靈磐中心這樣的創新，事實上遭受到一些批評，這些批評人士指責靈磐中心的發展反映了西方浪漫主義、人文主義和心理學價值觀對佛教的淡化和腐蝕。

對人本主義與心理學歸化的批評，除了是上述心理治療對自我的關注可能會

---

<sup>303</sup> 葛雷格文中解釋「簡化性」的方法是將宗教現象視為並簡化為心理狀態，而「對話性」的方式則採用心理學作為對話來擴展宗教目的的工具。

<sup>304</sup> 「西海岸內觀」指的是由康菲爾德所領導的靈磐中心為主的幾個美國西海岸內觀禪修社群。葛雷格在文中所指的西海岸內觀，幾乎都是指靈磐中心，因此本文以下所提到的「西海岸內觀」與「靈磐中心」，兩者屬同義詞。

<sup>305</sup> Ann Gleig, "Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana," pp.129-130.

有增強自我意識的質疑慮之外，另一個問題，葛雷格同樣引用葛斯汀的觀點，即是：「佛教欲從苦難中解脫的最高目標，現在正被更多的人文關懷所取代。人們放棄最高目標的追求，卻對在這個世上做善事、擁有和諧的人際關係，或是尋求更幸福的生活感到滿足。」<sup>306</sup>除了葛斯汀之外，坦泥沙羅比丘也對美國佛教被人本主義所滲透做出了批評。他指出，美國佛教的許多主題：如整體性、整合性、互聯性、敞開心扉和自我超越，這些並不是典型的佛教，而是浪漫主義及其當代繼承者深度心理學的反映。浪漫主義的宗教生活觀塑造了西方的佛法實踐觀，也為了滿足美國中產階級的舒適標準，放棄了上座部佛教捨離的基本理想。<sup>307</sup>

針對如上這些批評，葛雷格引用大衛·馬克馬漢（David McMahan）的觀點來做出回應。馬克馬漢指出：「人們常說，現代形式的佛教已經被西化、浪漫化、新教化或心理學化。」<sup>308</sup>佛教的現存形式，是由其長期存在的文化和歷史環境的巨大多樣性之下，被塑造和重新配置的，因此馬克馬漢說：

佛教現代主義既不是古代佛教經典和現實傳統中明確存在的，也不僅僅是受過教育的西方菁英人士的幻想。它是一種真正的佛教新形式，是一個多世紀以來，不僅在西方，也在亞洲國家發生的現代化、西化、再詮釋、形象塑造、振興和改革過程的結果。<sup>309</sup>

葛雷格引用馬克馬漢評論佛教現代性的觀點，間接來回應西海岸內觀對心理

---

<sup>306</sup> Ann Gleig, "Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana," p.136.

<sup>307</sup> Ann Gleig, "Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana," p.137.

<sup>308</sup> David L. McMahan, *The Making of Buddhist Modernism*, Oxford ; New York: Oxford University Press, 2008, p. 8.

<sup>309</sup> David L. McMahan, *The Making of Buddhist Modernism*, , p. 8.

學歸化的批評，葛雷格認為西海岸內觀的創新是美國佛教現代化的結果。筆者認同葛雷格的回應，但筆者認為，是否也可以用「佛教在美國的本土化」來解釋西海岸內觀所做出的創新與改變。關於這個立場，筆者想藉由方立天對佛教在中國本土化的詮釋來說明，方立天指出：

佛教中國化是必然的，這種必然性包含必要性和可能性兩個方面。印度佛教傳入中國，為什麼一定要中國化呢？其必要性何在？原因很多，重要的有三：

1. 中印兩大國國情的差別
2. 佛教與儒、道文化的歧異
3. 印度佛教一般義理與中國僧人具體實踐的矛盾

以上是決定印度佛教必須中國化的三個原因、根據。相應地，中國國情、中國固有文化和中國僧人的新實踐，也是影響、制約和決定佛教中國化內涵的三個因素、作用力。

佛教在中國必須中國化，也可能中國化。佛教中國化是否可能在於：一方面佛教作為傳播主體是否具有普遍意義的思想因素，能否和如何適應中國社會的需要，順應中國固有文化而調整、重構自身；一方面中華民族作為接受主體是否具有開放性的思想，能否和如何從中國社會需要出發，按照本民族固有文化形成的主體接受圖式而取捨、重塑佛教。歷史表明，這兩方面的可能性都是存在的。<sup>310</sup>

根據方立天的闡述，再回過頭來看美國內觀禪修環境，便能發現美國的內觀禪修與亞洲上座部內觀同樣也存在著國情、文化與實踐上的差異。在美國許多關於民族社

---

<sup>310</sup> 方立天，〈代序：佛教中國化的必然性及其基本內容〉，《中國佛教文化》，香港：三聯書店，2008年，頁3-6。

會學與文化心理學的研究中顯示，亞洲的主體性模式不同於西方模式，亞洲更為集體導向，也較少關注個體性。美國佛教學者也承認，美國佛教徒遇到了前所未有的擔憂，因為現代西方將自我構建為一個獨特的個體，這與傳統亞洲文化是格格不入的。<sup>311</sup>另一方面，康菲爾德也提到，在他的教學過程中，他發現美國內觀禪修並不適合亞洲上座部佛教強調努力與奮鬥的實踐方式。從上述美國與亞洲在文化與實踐方式的差異來看，美國是西方心理學的研究發展中心，心理學亦是美國重要的哲學基礎。如同佛教從印度傳入中國之後，必須與儒家、道家進行長時間的融合與會通，那麼佛教從亞洲傳入美國之後，同樣也必須經歷適應與本土化的過程。由此來看，靈磐中心針對自身的社會文化背景所做出的適應，應當是具有其必要性的，基於此，筆者認為靈磐中心對禪修與心理治療的相互整合，是否也可說是推動佛教在美國本土化的一種嘗試。

第二部分，繼續探討葛雷格如何論證西海岸內觀將禪修與心理治療整合的合理性。葛雷格提到，有發表指出，單靠內觀修行無法解決禪修者在密集禪修中所顯露出的個人問題，這是亞洲傳統佛教修行不能解決現代心理學課題的一個跡象。例如，康菲爾德指出，在內觀禪修社每年為期三個月的密集靜修中，至少有一半的西方學生無法繼續內觀修行，因為他們遇到了太多未解決的情感和心理問題。這也證實了內觀老師兼心理學家傑克·恩格勒（Jack Engler）的早期發現。恩格勒和丹·布朗（Dan Brown）在三個月的靜修前後對內觀禪修者進行了心理學羅夏克墨跡測試（Rorschach study）。他們發現，大約一半的練習者無法持續內觀修行，因為他們被未解決的發展衝突所淹沒。正如恩格勒所說的：「試圖讓他們將注意力轉移到簡

---

<sup>311</sup> Ann Gleig, "Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana," p.139.

單地現象的升起和消逝上通常是無法成功的，因為個人問題的壓力太大了。」<sup>312</sup>

葛雷格進一步補充恩格勒的觀點，恩格勒說，這些在禪修過程中所顯現出來的個人問題，無法只簡單地透過覺察當下的思想與感受來解決。他說：「這些問題起源於人際關係，所以他們也必須回到關係中被治癒。」<sup>313</sup>恩格勒這樣的觀察，引出了葛雷格的一個論點。葛雷格說，這些對心理學和個人主義的指控，往往是因未能理解西海岸內觀進行創新的原因。許多的創新都是由於意識到佛教實踐在處理西方禪修者的人際關係方面常被證明是不夠的。為了解決這個問題，一些西方老師便發展出不同的實踐方式，這些實踐是根源於佛教的修行和教義，但是結合了西方心理治療的見解，因此較符合當代西方禪修者的需求，也更容易被接受。對西海岸的老師們來說，他們的創新並非是取代，而是建立在上座部佛教的基礎上，這是一個兩者兼而有之的例子，傳統佛教形式是被擴展的，而不是被排斥的。<sup>314</sup>

雖然葛雷格也認為，西海岸內觀的教導在某些方面將佛教與心理學的論述混為一談是有問題的，不過根據上述這些實證，葛雷格的立場是肯定他們採取一種更具對話性的精神，嘗試將心理學與靈性觀點整合到一個整體的佛教框架之中，亦試圖將個人內在自我融入佛教的實踐當中。她也不認為西海岸內觀的發展是對上座部佛教的淡化，他們只是試圖在西方發展出一種更具善巧方便的修行方式來實踐佛法。<sup>315</sup>因此，綜合上述，葛雷格最後論證西海岸內觀進行禪修與心理治療整合，是屬於「對話」，而非「簡化」。

---

<sup>312</sup> Ann Gleig, "Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana," pp.139-140.

<sup>313</sup> Ann Gleig, "Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana," pp. 140.

<sup>314</sup> Ann Gleig, "Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana," pp.140-143.

<sup>315</sup> Ann Gleig, "Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana," pp.141-142.

總的來說，這個小節探討了兩個對禪修與心理治療整合的批評，也藉由聖嚴法師、楊蓓、廖建智及葛雷格的觀點與研究，為這兩個疑問做出適當的回應。探討過程中，除了能夠理解評論者之所以持反對立場的原因，透過不同專家、學者的論述，確實對兩者的整合更能抱持肯定且同理的態度。或許，這樣的整合對修行者來說，是提供了另一種離苦與解脫的方式，讓我們可以去正視日常生活中或人際關係間問題發生的真正原因，並嘗試去面對及解決它們，而不是以修行作為藉口，去逃避這些問題，或營造正面積極的假象。經由這樣的整合，讓我們可以去建立一個更健全的人格，並保有良好的身心狀態與生活品質，如此也才有機會超越個人自我的層面，進一步去談超越個人的解脫。

### 第三節 修行與生活的整合



修行與生活的整合，是康菲爾德在「整合」上最為強調的部分，在他早期著作中提到：「在我十五年的教學生涯中，最常被問到的問題是：在我們美國人的生活當中，怎樣才能實踐修行？」<sup>316</sup>而當他開始以心理治療師和佛學老師為業，並走過這些年的經歷，他同樣也是想嘗試來回答這個問題：「我如何活出靈性的修行，我如何讓它在生活中的每一天開花結果？」<sup>317</sup>因此，這一節要探討的，是康菲爾德在修行與生活整合上的相關論題，總共有三個方向：一是透過康菲爾德的觀點與筆者的分析去了解他強調修行必須與生活整合的原因；二是從靈磐中心的發展及個人修行的角度來看康菲爾德在修行與生活整合上的相關主張；三是探討美國居士

---

<sup>316</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" p.xv.

<sup>317</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 27。

佛教的形成與反思等相關問題。

## 一、修行必須與生活整合的原因

康菲爾德說過，當他穿著僧袍回到美國之後，他便清楚知道自己必須在佛教寺院所教導的美好古老教法，以及現代世界的生活方式之間，找到調和兩者的方法。在他開始成為佛法老師的那個時候，也就是將進入二十一世紀時，對他和許多尋求真誠靈性生活的人而言，這種調和已成為最為有趣而迫切的課題。因為大部份的美國人並不想過傳統傳教士、比丘或比丘尼的生活，然而他們當中的許多人都希望將真誠的靈性修行帶入生活當中。<sup>318</sup>然而，會產生調和修行與生活需求的最大原因，即是美國的禪修者既不想出家成為僧眾，又不甘作為單純護持佛教的居士。對此康菲爾德表達了他的看法：

DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts

我們所有人，不管是作為居士或戶主 (householders)，我們都想要亞洲僧侶的特殊待遇：真正的修行佛法。美國的居士並不滿足於每週去聽一次佈道，或者在禪修中心留下禮物來做功德。我們也想活出佛陀的真正智慧，把它們帶入我們的心、我們的生活和我們的時代。這就是為什麼如此多的美國人被密集內觀禪修的純粹所吸引，或者被禪修的力量所吸引，甚至被金剛乘傳統的十萬拜和三年禪修所吸引。不知何故，我們對人類自由的潛力和基本仁慈的心有一種直覺感，這是佛陀永恆的發現。我們不只是被吸引去研究和理解它，而是去實踐它，實現它，並存在我們的生活當中。<sup>319</sup>

---

<sup>318</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 25。

<sup>319</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" p.xxv.



在美國相當具有影響力的日本禪師鈴木俊隆也說：

在美國，我們不能像在日本那樣定義禪宗佛教徒。美國學生既不是僧人，也不完全是居士。我的理解是這樣的：你不是僧人是件容易的事，但你不是真正的居士就更困難了。我認為你們是特殊的人，想要一些特殊的實踐，既不是僧人的實踐，也不是居士的實踐。你們正在探索一種合適的生活方式。<sup>320</sup>

除了鈴木俊隆之外，李四龍也提出相同的看法，他說：「美國的居士普遍不滿足於供養僧寶，他們要有自己的獨立性，就像是新教徒想與上帝直接溝通，他們希望能對佛法有直接的了解與體悟，特別是想通過自身的禪修而能改善自己的身心狀態或生活方式。」<sup>321</sup>

根據上述，筆者嘗試從外在因素將康菲爾德強調修行與生活整合的原因歸納為幾個重點。第一，「獨身」並非美國佛教徒的選擇。如李四龍所提到的，「獨身」的觀念，在美國的新教傳統裡並不被認為是宗教虔誠的標誌。因此，美國的僧人，更像是基督教堂裡的牧師，是在寺院或禪修中心「牧養」、「指導」他們的信徒，很難成為信徒們永遠的老師。這種模式的僧俗關係，在以往的亞洲佛教中很少出現，但在美國逐漸成為一種寺院制度。<sup>322</sup>因此，學佛以後最終出家的例子在美國並不多見，例如在美國的上座部佛教中，就很少有信徒出家為僧。<sup>323</sup>然而，康菲爾德選擇回到居士的身分，他和其他美國禪修者一樣，在生活中所要面臨的，除了是自己的

---

<sup>320</sup> Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Boston, Mass.: Weatherhill, 2005, p. 133. (First rev. ed., 1999, 15th printing 2005)

<sup>321</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 167。

<sup>322</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 167。

<sup>323</sup> 李四龍，《美國佛教》，頁 166。

禪修練習之外，還需要耗費心神去面對家庭、職場與人際關係等問題。那麼要如何生活中維持自己的修行狀態，又或要如何將所學到的佛法體現在生活當中，便是他們該面對的首要問題。

第二，禪修並非佛教的全部。雖然如康菲爾德上述所說的，美國人深受純粹的禪修實踐所吸引，但是他也表明，禪修僅是佛教的一部分而已。以上座部佛教文化來說，禪修只占其中的一部分，它的實踐與教義還包含了布施、奉獻、八正道等等。<sup>324</sup>另外，禪修亦僅佔整個修行生活的一部分，這可以從他的「曼陀羅」主張中看出。<sup>325</sup>因此，在結束密集禪修的期間之外，以及如何將禪修融入日常生活當中，對期望以居士身分來體證佛陀教法的美國人來說，更顯迫切。

第三，深受美國「實用主義」<sup>326</sup>（Pragmatism）的影響。實用主義這個名詞是由希臘文 *πράγμα*（pragma）這個詞所衍生出來的，意思是行動（action），「實踐」（practice）和「實踐的」（practical）這兩個詞就是從這個詞來的。<sup>327</sup>當實用主義在面對「真理」時不免要問：「假設一個觀念或信念是真的，它的為真在我們的實際生活中，會造成什麼具體的差別呢？真理如何實現呢？從經驗上來說，真理的兌現

---

<sup>324</sup> Jack Kornfield, "This Fantastic, Unfolding Experiment," p.38.

<sup>325</sup> 可參考本文第二章第二節。

<sup>326</sup> 「實用主義」是十九世紀末至二十世紀前半期由美國本土首次發展出的哲學思想；有三位主要的思想家：帕爾斯(Charles Sanders Peirce, 1839~1914)、詹姆斯(William James, 1842~1910)和杜威(John Dewey, 1859~1952)，他們的觀點先後對此哲學產生了重大影響。其中帕爾斯被學界公認為是創始人。一般而言，「實用主義」的基本立場就是指對各種思想、信念、理論和行動的評價均要根據實用方法(Pragmatic Method)，即通過產生的後果與實際的影響來加以分析和判斷。詳見國家教育研究院雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網，<http://terms.naer.edu.tw/detail/1313020/>（2022/03/02）

<sup>327</sup> 威廉·詹姆斯（William James）著、劉宏信譯，《實用主義》，新北市：立緒文化出版，2007年，頁47。

價值究竟是什麼呢？」<sup>328</sup>因此，對詹姆斯而言，真理意味著在經驗中帶來確定的功效價值，<sup>329</sup>他認為實用主義對真理的唯一測試，就是看它能否有效地引導我們，是否適合生活的各個部份，是否能結合經驗的整體需求而未有所遺漏。<sup>330</sup>從實用主義的真理觀，可以看到它的特點是強調「生活」、「實踐」與「效用」。根據這樣的概念，再回頭去看康菲爾德所說的，他與他的學生最為關心的，便是如何在生活中去實踐修行，如何讓佛陀慈悲與智慧的種子，在生活中的每一天開花結果，事實上也與美國實用主義證實真理的概念不謀而合。

除了上述的外在因素，另一個修行與生活整合的重要原因，也是內在因素，便是康菲爾德認為必須要在生活中去體現佛法，這也是受他的老師阿姜查最大的影響。他曾說過阿姜查的教導並非是藉由禪修來尋求特殊與超凡的經驗，老師所提供的是一種生活方式，是一種在生活中透過自覺的內在轉化。康菲爾德自己也說，所謂的「整合」，就是不在生活中去製造切割的區塊，不去劃分神聖與不神聖。我們的靈性生活就是我們的生活方式，而不是任何特殊經驗或我們信奉的哲學。<sup>331</sup>他說人們都錯誤地將佛教教義完全與靜坐禪修聯繫在一起。這個錯誤反映了我們這個分裂的社會，在這個社會中，身體被歸入健身房，工作被歸入辦公室，治療被歸入醫院，享受被歸入兩周的假期，而神聖被歸入每週的教堂或寺廟訪問。但事實上，我們生活中的所有面向都是我們修行的領域，都是尋找自由和慈悲的場所。<sup>332</sup>因此，康菲爾德主張從生活中去「體現覺悟」(embodied enlightenment) 或是培養他所謂

---

<sup>328</sup> 威廉·詹姆斯 (William James) 著、劉宏信譯，《實用主義》，頁 162。

<sup>329</sup> 朱建民，《實用主義：科學與宗教的融會》，臺北市：臺灣書店，1997 年，頁 132。

<sup>330</sup> 朱建民，《實用主義：科學與宗教的融會》，頁 135。

<sup>331</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 377-378。

<sup>332</sup> Jack Kornfield, *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are*, p. xiii.

的「靈性的成熟」(Spiritual Maturity)。不要過度的理想化，奮力去追求完美的上師和絕妙的教法，而是要了解我們必須以誠實和勇氣來看清真實的生活處境，靈性的覺醒會發生在此時此地的修行，就如同禪宗所說的：「狂喜之後，就是洗衣服」。<sup>333</sup>

## 二、修行與生活整合的主張

在提出康菲爾德強調修行與生活整合的相關原因之後，筆者將繼續從靈磐中心的發展與個人的家庭生活來說明他的主張。康菲爾德在靈磐中心發展上的一個重要願景，就是將其建立為一個現存於世間的曼荼羅 (Living Mandala)，並致力在生活中發現和體證佛法。這個曼陀羅包含了密集禪修，以及修學佛法的各個面向。他們將「解脫的佛法」(The Dharma of Liberation) 放在曼荼羅的中心，而圍繞在此核心的周圍，則是靈磐中心發展的其他關鍵元素：「靜修」(Retreats) 方面，將全年度為各個社會階層及年齡層舉辦為時不同的內觀禪修；「學習」(Study) 方面，將提供傳統與當代佛教文獻及修行實踐，乃至西方心理學等等的學習研究；「整合」方面 (Integration)，除了強調修行與生活的整合之外，更將佛法與其他領域如心理治療、藝術、社會工作等相融合；「閉關」(Hermitage) 方面，將為感興趣的人們，提供一個更為出離的修行環境；「奉獻」(Service) 方面，他們鼓勵學員在修行實踐中加入服務奉獻，以培養智慧與慈悲的心；「正確的關係」(Right Relationship) 方面，將依於八正道來培養與每個人、地球、所有眾生的正確關係。<sup>334</sup>

在這個曼陀羅的基礎下，讓靈磐中心成為一個於修行上提供平衡傳統和整合各方面的教學中心。康菲爾德說道，他們一方面是一個透過十天及三個月的靜修、

---

<sup>333</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，頁 371、377。

<sup>334</sup> 靈磐中心的願景與曼荼羅，可參考其網站，<https://www.spiritrock.org/about/vision>。(2021/07/13)

傳統的學習、寺院等方式來保持修行深度的禪修中心。另一方面，在那裡，如何將修行融入我們時代的關鍵需求也能同時獲得解決。因為禪修打坐的經驗可能是吸引人和美妙的，但現在我們該如何真正地生活呢？我們該如何不僅是將心帶到實踐中去，還要讓實踐存在我們的身心當中呢？為了解決這個問題，靈磐中心透過佛教安定的作用，透過家庭生活，透過整個生態，來提供正命和服務，正語和溝通，以及更為強調在生活的各個面向來發展及顯現慈悲等相關教學。他們越來越清楚地了解到，我們的實踐不僅僅只是坐著，不只是學習，不僅僅是信仰，它實際上還包含了我們如何生活，如何去愛，以及如何能放下渺小的自我，去關心這個地球和所有的生命。<sup>335</sup>

而在個人的修行上，康菲爾德與他的老師阿姜查一樣，主張「日常生活有如禪修」，因為生活中的每一件事，都是讓人獲得覺醒的機會。我們可以在此時此地學習看見自己的恐懼、執著、失落或是妄想，與此同時，一樣也能看見覺醒、自由、完滿生命的可能性。我們可以試著將這樣的修行帶到工作、社區、家庭，以及任何地方。在家庭生活方面，人們可能會抱怨很難將修行帶入其中，因為無法有充裕的時間去參加密集禪修，或是到寺院參訪，而我們也認為這些地點和姿勢就是神聖的精神所在。但是康菲爾德並不這麼認為，因為神聖一直就在我們面前，他主張「家庭生活和小孩都是美妙的寺院」，小孩是奇妙的老師，教導我們臣服與無私。他說，家庭生活需要我們一再付出全心和全然的關懷，這與我們在禪堂或寺院面對不可避免的疲累、不安或煩躁時，禪師或上師對兩者所給予的指示或教導都是一樣的。他認為在家中所面對的處境與密集禪修所面對的處境是完全相同的，在撫育孩子和愛的關係中，都必然會遇到打坐時所碰到的困難，例如我們會覺得厭惡、批判和

---

<sup>335</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" p.xxiv.

恐懼；會有怠惰和沉悶的時候；會互相覺得厭煩不安；也會互相懷疑。然而這些都需要我們持續地以愛和慈悲來面對，藉此去碰觸到修行的精隨，並發現真正的靈性力量。<sup>336</sup>

雖然康菲爾德主張「家庭猶如美妙的寺院」，但是他早期最親密的夥伴葛斯汀卻不這麼認為。葛斯汀說：「作為戶主，我們很忙，我們有很多責任，佛法的運作需要時間。認為家庭和修道生活一樣是完美的媒介，這樣的觀點並不符合佛陀的教導。他在最初的教導中非常明確地說，家庭生活『充滿塵土』。」<sup>337</sup>即便葛斯汀提出這樣的反駁，但是對大多數的美國修行者來說，他們都渴望以居士的身分來實踐佛陀的智慧，那麼如何將修行與生活，乃至家庭、職場、人際關係等相互整合，便成為他們最重要的課題。

### 三、居士佛教的形成與反思

由於美國佛教的民主化，使得傳統僧俗的制度逐漸淡化，界線逐漸模糊，居士在美國佛教漸據主導地位，這相當利於居士佛教的發展。但除了民主化的原因之外，筆者認為此節所提到美國修行者渴望以居士的身分來體證佛法，這亦是推動美國居士佛教形成的另一股重要力量。雖然在堅持獨身的亞裔佛教道場，如漢傳、南傳及部分藏傳道場，僧俗之間的等級仍持續維持著，但在新興或由歐裔所掌管的道場，多是以居士教導居士的方式來傳播佛法，這種佛教發展形式，更容易受到美國人的接納。尤其他們有著相同的文化思想背景，因此更容易調整出適合美國人的修道方式，事實上也是加速美國佛教發展的推手。如康菲爾德所說：「有僧尼的寺院將不

---

<sup>336</sup> 傑克·康菲爾德，《踏上心靈幽徑》，349-351。

<sup>337</sup> Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, pp. 150-151.

會成為美國佛教的主要焦點。相反地，重點轉移到居士社群，這是美國的實踐中心。西方佛教是由堅定的居士團體來教授、實踐和發展的。」<sup>338</sup>

雖然，美國居士化佛教的形成是存在著時代與文化上的需求，但這樣的佛教形式，也引起教界人士進行相關反思與評論。對於康菲爾德強調修行必須與生活整合的原因及主張，筆者相當地肯定，也認同居士團體是美國佛教發展的重要力量，另一方面，教界所提出的反思，筆者也認為值得我們再深入去思考的。只是在蒐集與閱讀相關研究資料時，筆者發現《西方各國佛教略史》中的一段話，是需要再做些釐清與說明的，以避免讀者在閱讀當中對康菲爾德及葛斯汀兩人產生誤解。《西方各國佛教略史》提到：

康菲爾德所提倡的簡化修行，除了祛除宗教儀式，也祛除了傳統和嚴謹的僧團制度和訓練。其組織的教師都是由在家人所組成。內觀禪修會的另一位創辦人約瑟夫·葛斯坦對這樣的簡化制度提出了質疑：從整個亞洲的歷史上來看，至高的覺悟通常是由清修的出家眾經過努力修行所證得。即使能成為禪修教師教導禪修，也是經過十年、二十年的培育。而如今在美國提倡的簡化修行，是由居士於繁務中找時間來練習，而且禪師們也只是經過幾年的培育。在這樣簡化的基礎下，是很難培養出真正的禪師。在今後的二十年，我們將很難看到佛陀真實覺悟的傳承，和被簡化的美國佛教有多少關聯。<sup>339</sup>

針對以上的陳述，筆者認為可以從兩個方面來做出回應。（一）關於「簡化修行」；（二）關於「居士佛教」。首先來看「簡化修行」的部分。上文提到：「康菲爾

---

<sup>338</sup> Jack Kornfield, *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are*, p. 195.

<sup>339</sup> 淨海法師等編著，《西方各國佛教史略》，頁 408。

德所提倡的簡化修行，除了祛除宗教儀式，也祛除了傳統和嚴謹的僧團制度和訓練。」關於這個問題，康菲爾德確實曾經說過：

我們許多協助將內觀禪修引進美國的人，最初都簡化了我們所學的修法，並試圖將最清晰、最直接的佛教修法帶到西方。我們把大部分的儀式、東方文化和禮節都留在了亞洲。這並不是因為我們不重視它（事實上，我自己就是一個非常喜歡儀式的人），而是我們覺得這是不必要的。在我們看來，就我們的時代和文化而言，正念練習本身的簡單和直接最能打動北美人的心。<sup>340</sup>

從以上的言論來看，康菲爾德提到的都是「我們」，實際上，這並非由康菲爾德一人所提倡的，而是美國內觀運動先驅者們共同的主張，葛斯汀亦是當中的主要推動者，同時，這也是受到他們在亞洲老師們的影響，本文在第三章第二節中也針對美國內觀運動的相關特點作過完整的說明。因此，若僅是透過引用康菲爾德的陳述而做出這樣的評斷，不免對他有失公允。另一方面，會將大部分的宗教儀式與傳統留在亞洲，這是就西方當時的環境與文化背景來看的。如同卡奇所提到的：「第一批白人教師拋開了他們常所說的『文化包袱』，試圖找到佛陀的『原始教義』，他們認為這些教義以內觀禪修為核心，並透過『西方提供的容器』來傳遞它們。」<sup>341</sup>這些內觀運動的先驅者們認為，內觀禪修才是佛陀最原始的教義，因此他們的內觀教學也更獨立於傳統的上座部佛教，而未將完整的上座部佛教傳統引入美國。

第二，關於「居士佛教」的部份。《西方各國佛教史略》中引用葛斯汀言論的

---

<sup>340</sup> Jack Kornfield, "Is Buddhism Changing in North America?" p.xix.

<sup>341</sup> "Leaving behind what they often called the 'cultural baggage,' the first white teachers sought to find the 'original teachings' of the Buddha, which they believed were centered in vipassana meditation, and to pass them on through "a container provided by the west." in Wendy Cadge, *Heartwood: the First Generation of Theravada Buddhism in America*, p. 29.



這一段話，是出自於希格的著作 *Buddhism in America*。<sup>342</sup>回到希格的原文來看，這一段主要是在探討當前美國佛教居士化的相關問題，然而，《西方各國佛教史略》在引用之後卻將整段內容重點置於「簡化佛教」之上。另一方面，在本文的第二章第二節「內觀禪修社與靈磐中心的異同」中，亦提到葛斯汀是一位較為保守且忠於傳統的修行者，他也十分強調解脫的重要與價值。而且不同於康菲爾德已經有了家庭，葛斯汀至今仍然堅持獨身，筆者認為甚至可以用「外現居士相的僧侶」來形容他，因此他會提出這樣的感嘆，是理所當然的。只是《西方各國佛教史略》引用後的陳述方式，若在不瞭解美國佛教背景的情況之下，這樣的語境可能會讓讀者因此對兩人產生誤解，因此筆者認為應當適時做些說明才是。

在釐清與說明《西方各國佛教史略》的引文之後，筆者想繼續探討美國居士佛教的相關省思，除了上述葛斯汀所提到的，希格也在這樣的基礎下提出更全面的看法。希格說：

一方面，他們修行的主要靈感來自於佛教的修道生活，由於嚴格的、終身的僧侶戒律要求，這是一項本質上的精英事業。另一方面，居士必須將他們修行佛法的承諾與家庭的需求相互適應。這種寺院修行和居士生活方式的結合並不是嚴格意義上的西方或美國現象，但它強烈影響了皈依者塑造獨特的美國佛教形式的方式。然而，一個重要的問題是，以居士為基礎的修行者是否能夠認真追求證悟的非凡目標，在亞洲歷史的大部分時間裏，證悟都是由生活在獨身僧團的僧侶和尼眾來完成的。對一些美國佛教徒來說，這不是真正的問題。對佛法進行調整以適應居士修行者，這被視為將美國佛教建立在一個平等的基礎上。然而，對另一些人來說，這樣的修行水準對佛陀原始教義

---

<sup>342</sup> Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, pp. 150-151.

的完整性構成了威脅，儘管這是無意的。<sup>343</sup>

筆者將希格的觀點，簡要歸納出兩個問題：「以居士為基礎的修行者是否能夠認真追求證悟這一非凡的目標？」、「在佛法中為適應居士修行者而做出的調整，是否會對佛教原始教義產生威脅？」這些美國居士化佛教的相關省思，確實值得我們再去留心。但是若反向去思考，是否也是因為這樣的佛教形式，才能讓誕生於亞洲的佛教種子，透過居士的傳播，努力讓它在美國落地生根，進而遍地開花，不至於在主流宗教中被淹沒。然而，除了上述這些探討之外，對於居士佛教所衍生而來的，筆者警覺到另一個值得思考問題，即是：居士佛教模糊了僧俗之間的界線，僧眾的功能逐漸被居士所取代，那麼僧眾在佛法的延續上，應該如何來彰顯自身的價值與作用？這一點是與筆者同為僧眾身份的我們，需要深切來反思的。

#### 第四節 小結 Dharma Drum Institute of Liberal Arts

總的來說，康菲爾德建立更多元的教學整合的成果，主要表現在幾個部份：不同宗派的整合、禪修與心理治療的整合、修行與生活的整合。然而，筆者認為康菲爾德在這些方面所做出的努力與嘗試，實際上也可以總結為是一種「傳統與創新的整合」。何以做這樣總結的原因，筆者下列依序提出說明。第一，康菲爾德在宗派整合上，依於傳統上座部內觀禪修的基礎下，他融入了其他佛教的禪修傳統，去擷取每個傳承或宗派的優點，並允許多重的傳承，甚至融入其他非佛教的傳統，如印度吠檀多、伊斯蘭教蘇菲派，嘗試為修行實踐做出更多的補充。這是在傳統禪修基礎下，做出一些新的嘗試，因此筆者認為這符合傳統與創新的整合。第二，在禪修

---

<sup>343</sup> Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, p. 150.

與心理治療的整合上，康菲爾德從自身的禪修經驗，以及實際的教學經驗發現，在個人現實生活當中所面臨到的困難及問題，很多時候並無法單靠禪修來解決，因此他在古典與傳統的內觀禪修教學當中，還加入現代心理治療來做為輔助。這也符合傳統與創新的整合。第三，在修行與生活的整合上，康菲爾德除了嘗試將佛教傳統古老的智慧融入到西方現代人的日常生活當中。同時作為一名居士，他也嘗試將傳統寺院以僧眾為主的修道生活，轉變為適合西方人的家庭修道生活。這同樣亦符合傳統與創新整合的定義。

康菲爾德曾經說過：「當我們致力於保存和維持我們傳承的核心教義的同時，我們也願意成為創新者。當然，無論我們做什麼，我們都會受到批評，也會受到讚揚。」<sup>344</sup>確實，在這一章所討論的三個整合主題，都是在探討康菲爾德創新的嘗試，本文也針對一些批評與反思的觀點做出適當的回應，同時更進一步去釐清康菲爾德做這些嘗試背後真正的原因。而在這個創新嘗試的過程中，筆者認為這也是一個讓佛教在美國本土化的歷程。這些老師們在努力使佛法本土化的過程當中，以上座部佛教內觀禪修方法作為教學的核心，也發展出兼容並蓄的風格，他們自由地借鑒佛教其他的宗派，其他的宗教，以及人本主義的心理治療，來建立出一個對美國實踐者來說，更易於親近的佛教修行。<sup>345</sup>

然而，起源於印度的佛教，不管傳播到哪一個區域，勢必都會面臨到適應當地文化的問題，因此，整合就成為必然的經歷。然而，無論時代的遠近，地域的差別，這些整合過程一樣都會面臨到兩方不同的立場，就如同康菲爾德所說的：「許多佛教信徒都將保存和延續佛經、傳統和習俗視為他們的目的和責任，就如同佛陀時代

---

<sup>344</sup> Jack Kornfield, "This Fantastic, Unfolding Experiment," p.37.

<sup>345</sup> Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, p. 146.

傳下來的那樣。而另一些人則認為，讓佛教修行適應新的文化是很重要的，必須要找到一種善巧方便，讓人們能夠接觸和理解佛教的偉大智慧，而不是以陳舊、笨拙和難以企及的形式來呈現它。」<sup>346</sup>或許，康菲爾德早已意識到這些，因此他所做出的努力，都是在實現他維護傳統和堅持創新的雙重承諾，同時也是在呈現他建立更  
多元教學整合的成果。



---

<sup>346</sup> Jack Kornfield, “Is Buddhism Changing in North America?” p. xxiii.

## 第六章 結論

本章為結論，將依據各章探討後得出的研究成果與發現，採條列方式依序來回應第一章緒論所列出的幾項研究目的，同時提出本文的研究貢獻、研究限制，以及未來的展望與建議。

### 研究成果及發現

#### 一、康菲爾德指出自己的教學重心從最初強調努力和奮鬥轉向了開放和療癒，促使他教學做出轉變的契機為何。

本文從康菲爾德的個人內在經歷及外在教學經驗兩方面探討後得知，從個人內在經歷來看，筆者歸納出康菲爾德發覺自己面臨到現實上的兩個問題：（一）他原本認為只要在禪修上能獲得足夠的覺醒，便得以解決他生命中面臨到的所有困難，以及消除他童年時所遭受的家庭痛苦，但事實上並非如此。（二）在奮力地修行之下，他長期壓抑自己身心的感受，同時也造成他身心上的疏離。當康菲爾德獲得這樣的覺察之後，他嘗試開放自己，更全然地去關注自己的情緒與感受，也對身體投注更多的關愛，讓身心連結並處在生活中的每一個行動當中，同時透過心理治療、禪修及現實生活的人際關係來做為學習。最終，經由這些覺察與理解的過程，讓他的修行不僅擴展到自己的身心，同時也涵蓋所有的生活、關係以及長養我們的外在環境。

從外在教學經驗來看，康菲爾德指出，在每年長達三個月的密集禪修當中，至少有一半的學生無法進行傳統的內觀禪修，這是由於學生們有許多過往尚未得到

解決的哀傷、恐懼與創傷，它們透過禪修的覺察而揭露出來。這些傷痛成為他們在禪修練習時的阻礙，以及他們在禪修期間必須要去面對的課題。也因為如此，讓康菲爾德覺察到，在靈性修行當中去處理個人情緒問題的需要，事實上比我們認為的要重要許多。另一方面，康菲爾德與其他老師在一開始教授內觀禪修之時，他們都採用在亞洲所受到訓練方式，即是強調極度的奮鬥和努力。但是在西方，這種努力的方式反而會強化學生們的自我批判、無價值感與疏離感，因此並不適合美國的文化與社會。

康菲爾德從自己的內在經歷與外在教學經驗獲得了重要且深刻的體悟，也促使他必須在教學上做出轉變。因為他領會到，真正的靈性生活需要深度地開放自己，用更開放的心直接來面對自己的修行與生活，而非嘗試與之對抗或是逃避。同時他與自己的教學團隊也在內觀禪修當中融入了心理治療的方式，並運用大量的慈心修習，這不僅成為他教學上最大的特色，同時也更完整呈現他所謂的開放與療癒。

## 二、康菲爾德指出自己是以「以大乘的心來實踐小乘的修行」，其所謂大乘的心為何。

雖然本文並未特別另闢章節來陳述這個論題，但是在探討內觀禪修社與靈磐中心的異同、美國內觀禪修教學的改變，以及康菲爾德在宗派整合上的成果中，都有相關的討論。筆者認為康菲爾德指出自己具備大乘的心應當是針對佛性思想，與菩薩慈悲心的思想。筆者也嘗試推論出讓他具備此大乘心的原因。第一個原因，是他人本主義心理學的背景。這是由於人本主義心理學強調人的正面價值，認為人的本性是良善的，並具備自我實現的潛能，這與他強調必須要洞悉人們與生俱來的高貴和良善本性相呼應，同時他也開設一系列關於「喚起佛性」的課程。另一方面，人本主義對慈愛的強調，它對全人類都表現出憐憫、同情和真切的愛，這也相應於

大乘菩薩慈悲心的思想。因此，康菲爾德人本主義心理學背景影響他的是大乘佛性與菩薩慈悲心的思想。第二個原因，是自 1980 年代以來，美國內觀禪修從原本專注於內觀或毘婆舍那的教導開始轉為強調慈心的禪修，一些老師也開始吸收大乘佛教關於菩薩慈悲心的思想。第三個原因，是康菲爾德的多重傳承，他不僅作為上座部佛教的傳承者，他也曾跟隨許多藏傳及禪宗的老師們學習過，這也是影響他具備大乘心的原因之一。

### 三、在「民主化」方面，康菲爾德如何建立出更民主的教學環境。

本文從探討美國內觀禪修運動、性別平等的民主展現、建立共同教學的模式及更民主的組織結構後得知以下相關成果。美國內觀禪修運動的主要特點是：以居士為主要推動者、受亞洲內觀運動先鋒者影響、獨立於上座部佛教傳統、融合其他佛教與非佛教傳統。這些特點讓康菲爾德等先驅者可以不用背負完整轉移上座部佛教傳統的包袱，如宗教儀式、禮節等等，因此他們可以自由地去嘗試將內觀禪修轉換為更適應於美國文化的形式和語言。筆者認為這種自由、適應與開創，就是一種民主的展現。在性別平等的展現上，康菲爾德所做出的努力是對比於亞洲佛教中陽性的、父權制的、不允許女性參與的、對女性價值貶低的傳統。在他所創立的兩大禪修中心，女性教師的比例都超過半數，女性逐漸取得佛教社群領導者的地位，他也鼓勵在禪修中心的服務採用無性別歧視的語言，這都是康菲爾德在性別平等上的努力。

康菲爾德主張建立共同教學的模式，為的是避免禪修中心將所有權力集中在一位老師身上，而導致掌權者濫用宗教角色，或是做出不當行為，進而對學生或是團體造成傷害。另一方面，採用共同教學的模式也可以避免老師的孤立感，讓老師們能夠有相互扶持的同儕。康菲爾德也鼓勵建立一個更民主、更透明且全員參與的

組織結構，靈磐中心的董事會是以多樣性、公平與包容為主要的價值觀與原則，這與亞洲佛教階級式、權威式的佛教傳統是完全不同的。而倫理與和解委員會的成立，也保障社群中每一份子的人權與安全，讓所有人都可以站在一個民主且平等的基礎上來修學、實踐佛法。以上是本文在探討康菲爾德如何建立更民主教學環境的研究成果。

#### 四、在「女性化」方面，康菲爾德如何呈現出更溫和的教學形式與內容。

本文透過探討康菲爾德教學轉變的契機、美國內觀禪修教學的改變、融入心理治療元素的內觀禪修、慈悲的心理健康學等方面，來呈現他更溫和的教學形式與內容。在上述回應他教學轉變的契機中，可以完整看出他的教學從奮鬥努力轉向柔和療癒的歷程，而美國內觀禪修教學的轉變，也讓康菲爾德等許多老師開始強調慈心及慈愛的禪修。而筆者認為，康菲爾德融入心理治療元素的內觀禪修，是最能夠代表他溫和的教學。他提到正念轉化的四個原則「RAIN」即是「辨識、接納、觀察、不攀緣」，筆者認為這是一個從開放到療癒的歷程，而覺察與接納是這四個轉化歷程中都必須同時具備的。筆者也認為自我接納比我們原本以為的要重要許多，因為在身體、心、心智、法四個面向的覺察後，我們必須先去接納這些歷程中所有揭露出來的情緒、感受、自我評斷等等，接受當下真實的自己，關愛自己，才能進一步去看到導致這些狀態背後所帶來的故事與起因，最終才有獲得療癒的機會。

在慈悲的教導中，康菲爾德主張，真正的慈悲起源於健康的自我感，我們必須了解自己是誰，這當中包含了愛自己、看重自己的需求，尊重自身的限度與真正的能力。而在西方，許多禪修者都長期受到自我價值感低落、自我批判、恥辱感、自我憎恨等問題的困擾，對此康菲爾德也提到自我慈悲是自我批判的良方。而自我慈悲的基礎即是正念，是一種對當下清楚且不評斷的覺察，並對這種正念的狀態注入



慈悲與溫柔，以應對我們承受的所有痛苦和折磨。而在美國，慈心禪也時常伴隨著「寬恕」的練習。本文也藉由康菲爾德的親身經歷與心理學寬恕治療的探討後得知，寬恕歷程的轉化是從處理及接納憤怒的情緒作為開始，接著嘗試去了解對方、同理對方，才能對對方生起寬恕與慈悲的心，最後進一步去看見所有人共同的痛苦與人性，並從中擴展慈悲的心。

## 五、在「整合」方面，康菲爾德如何進行更多元的教學整合。

本文從探討康菲爾德進行不同宗派整合、禪修與心理治療的整合、修行與生活的整合中得知。康菲爾德進行不同宗派整合的原因，是由於他體會到佛教不同宗派都有其強調的修持法門與教義，當中甚至存在著矛盾與衝突，且宗派間也各自強調及維護其正統性，彼此之間帶有競爭及緊張感，這是他在修行中所面臨佛法多樣性的困境。然而，康菲爾德認為佛教中任何一個傳統、宗派或修行方法，都是佛陀的教導，都是屬於佛教的一部分，從他自己的經驗來看，接觸到更大範圍的佛法教義和觀點是更健康的。他認為佛法多樣性的優點是可以整合並擷取不同傳承中有利於修行的法門，並為不同屬性的受眾提供不同性質的修行方式，這是一個好的佛法教學中心必須具備的條件。而筆者認為他個人在宗派整合上最具代表的，便是他提出自己是以「大乘的心來實踐小乘」。

其次，康菲爾德進行禪修與心理治療整合的原因，雖然在第一項回應中已經說明，但康菲爾德也進一步提出其必要性。這是由於他發現在靈性生活中所揭露出來的深層議題與傷痛，有許多是無法單靠禪修得到療癒的。另一方面有許多禪修者的錯誤觀念，例如：誤以為自己若經歷困難，是因為修行不夠久或不夠精進，或是認為一個好的行者必須能獨立面對整條靈性道路，若向外界求助，就表示自己是無能的或失敗的，這些觀念都可能進而導致他們錯過面對及處理自己過往傷痛的機會。

然而，卻也有許多修行者利用靈性修行來逃避他們在生活中所面臨的困難，或是不去處理自己人格上或情感上尚未解決的問題，即是所謂的「靈性逃避」。本文也探討與回應教界、學界對於禪修與心理治療整合的批評，透過美國學者葛雷格的研究成果得知，康菲爾德進行禪修與心理治療整合，主要是想嘗試將心理學與靈性觀點整合到一個整體的佛教框架之中，並試圖在西方發展出一種更具善巧方便的修行方式來實踐佛法。除了葛雷格的觀點之外，筆者也認為康菲爾德這樣的整合，是否亦可以稱之為「佛教在美國的本土化」。

此外，康菲爾德主張修行必須生活相互整合的原因，是由於美國的禪修者既不想出家成為僧眾，又不甘作為單純護持佛教的居士。另一方面，是由於康菲爾德認為必須要在生活中去體現佛法，這是受他的老師阿姜查最大的影響。他主張應當從生活中去「體現覺悟」，他認為生活中的所有面向都是我們修行的領域，都是尋找自由和慈悲的場域。然而這種原本屬於寺院的、僧侶的修道生活，在美國逐漸轉換為家庭的、居士的修行生活，居士化佛教也應運而生。這樣的修行方式雖然可能會面臨如同美國學者希格所提出的那般質疑，即是他們能否認真追求證悟的此一目標？或佛法中為適應居士修行者而做出的調整，是否會對佛教原始教義產生威脅？但是筆者認為，對美國佛教來說，這種居士化的修行方式，或許是更適合西方人的，同時也可能是內觀禪修能夠成功在美國傳播的最大助力。整體而言，筆者認為康菲爾德在宗派、禪修與心理治療、修行與生活三方面的整合成果，實際上也可以歸結為一種「傳統與創新的整合」。

總的來說，無論是在西方或東方，康菲爾德成功將亞洲上座部內觀禪修傳播至美國的成果，以及他在教學上所做出的嘗試與改變，確實可以為當代佛教的發展傳布提供許多有益的經驗，筆者想從這諸多經驗中舉出幾個可帶來的正面影響。以「共同教學模式」來說，這不僅可避免如康菲爾德所提到濫用宗教角色與掌權者的

孤立感等問題，同時也可以為佛教團體提供更多發展的可能性。以僧團為例，僧眾們都背負著弘法利生的使命，但每位僧眾都有其個人特質與專長，若能讓他們適性發展，不僅讓寺院的規劃與信眾的學習可以更豐富多元，亦能吸引更多不同屬性的人前來學習佛法。以「更溫和的教學形式與內容」來說，當今社會發展快速多變，人們大多處在高壓緊繃與變動不安當中，因此傳統強調奮力精進的修行方式，可能會導致現代人更加緊張與緊繃。而康菲爾德強調身心內在的連結、更溫和的修行方式、對慈愛的強調，以及照顧好自己等方面，或許更能符合當今人們在身心靈上的需求。讓人們可以藉由這些溫柔的方式來獲得深刻的覺察力，同時撫慰與療癒自己的內在。以「禪修與心理治療整合」來說，經由筆者個人的課程學習經驗得知，這樣的整合，確實可以帶來另一種看待與處理事情的方式。舉例來說，當我們面對正在受苦的居士前來求助，過往師長們給予的教導方式，大多是「業力現前與懺悔業障」。但是康菲爾德這樣的整合，可以更理性地去看到這些苦產生背後的原因，以及更感性地提供給他們當下所需要的陪伴與同理，讓他們的情緒先獲得需要的關照，後續再去做佛法的引導。這樣的方式，或許更能切中眾生當下的需求，同時也能從兩個不同的角度與方向去解決他們所遭受的苦。雖然以上僅提出三個說明，但筆者相信，康菲爾德的教學方式所帶來的正面影響，一定是超過筆者所列舉陳述的。

## 研究貢獻及限制

本文的研究貢獻在於，大概是中文學界第一本針對康菲爾德的內觀禪修教學，從民主化、女性化、整合三方面進行較為全面且深入探討的研究論文。期望能為有志於探討康菲爾德或內觀禪修教學相關的研究者提供些許有利的參考資料，同時冀望藉由本文的發軔，能夠引出更多康菲爾德相關的佳作或高論。而本文的研究限制，是由於地域及語言的關係，筆者無法全面搜尋到與康菲爾德相關的各項資料，

或是親自參與他所帶領的禪修及教導，僅能透過蒐集到的有限文獻中，及康菲爾德本人的相關著作，來進行各方面的分析討論，這是本文在研究上的條件限制。

## 未來展望與建議

關於本文的未來展望與建議，由於本文所預定的初步研究成果，是透過民主化、女性化、整合三個方面，對康菲爾德的基礎背景與內觀禪修教學先做較為廣泛且全面的探討。但實際上，在本文的研究內容當中，尚有許多章節在未來是可以做更深入探討的。例如，以康菲爾德所教導的四念住內觀禪修來說，本文將其放在女性化的章節中，主要是欲呈現出一種更溫和且療癒的修行方式，但關於他的四念住內觀禪修，筆者認為是可以做更深入探討的，乃至進一步與亞洲上座部佛教的四念住禪修進行相關比較研究。其次，關於禪修與心理治療整合，這是康菲爾德最大的教學特色，在西方，此研究領域也有許多學者進行相關探討，且已為期數十年的時間。在台灣，此領域的研究相對來說時間較晚且數量較少，但由於筆者目前尚未具備完整的心理學背景，且礙於語言條件的限制，因此筆者期望將來能針對此一領域再做更多的研究探討。而筆者更期望的是，藉由本文的拋磚引玉，讓更多有志者能夠投入並產出相關的佳作與高論。

總的來說，筆者認為，康菲爾德作為美國內觀禪修發展的重要推動者，其教學必定會受到美國文化背景的影響，但另一方面，也由於他的重要地位，在某種程度上也影響了內觀禪修在美國的發展，當今內觀禪修在西方的蓬勃發展，康菲爾德確實有其功勞。

# 引用文獻

## 一、藏經

《妙法蓮華經》，CBETA 2021, T09, no. 262。

《大方廣佛華嚴經》，CBETA 2021, T10, no. 279。

## 二、中文專書、專書論文及學位論文

Clara E. Hill 著；林美珠、田秀蘭譯（2017）。《助人技巧：探索、洞察與行動的催化》第四版。臺北市：學富文化。

Gerald Corey 著；修慧蘭、鄭玄藏、余振民、王淳弘譯（2016）。《諮商與心理治療：理論與實務》（四版）。臺北市：新加坡商聖智學習。

Richard S. Sharf 著；馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延勳譯（2015）。《諮商與心理治療》（二版），臺北市：新加坡商聖智學習。

Robert D. Enright、Richard P. Fitzgibbons 著；林維芬、張文哲、朱森楠譯（2008）。《寬恕治療：解除憤怒與重燃希望之理論與應用》。臺北市：洪葉文化。

方立天（2008）。〈代序：佛教中國化的必然性及其基本內容〉，《中國佛教文化》。香港：三聯書店，頁 1-18。

卡爾·羅哲斯著、宋文里譯，（2014）。《成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點》。新北市：左岸文化。

付仁勇（2013）。《禪與人本主義心理學》，雲南師範大學教育科學與管理學院碩士論文。

朱建民（1997）。《實用主義：科學與宗教的融會》。臺北市：臺灣書店。

克莉絲汀·聶夫著、錢基蓮譯（2013）。《寬容，讓自己更好：接受不完美的心理練習》。臺北市：天下文化。

李四龍（2003）。《天台智者研究：兼論宗派佛教的興起》。北京：北京大學。

李四龍（2014）。《美國佛教：亞洲佛教在西方社會的傳播與轉型》。北京市：人民出版社。

- 車文博（2001）。《人本主義心理學》。臺北市：臺灣東華。
- 亞伯·艾里斯著、廣梅芳譯（2002）。《別跟情緒過不去》。臺北市：張老師文化。
- 林其賢編著（2016）。《聖嚴法師年譜》。臺北市：法鼓文化。
- 威廉·詹姆斯著、劉宏信譯（2007）。《實用主義》。新北市：立緒文化出版。
- 約翰·威爾伍德著、鄧伯宸譯（2009）。《覺醒風：東方與西方的心靈交會》。臺北市：心靈工坊文化出版。
- 馬修·麥凱、派崔克·范寧著；洪夏天譯（2018）。《真心接納自己，培養健全的自尊心》。臺北市：遠流。
- 莊春江編（2007）。《漢譯阿含經辭典》。高雄市：高市正信佛青會。
- 淨海法師等編著（2017）。《西方各國佛教略史》。臺北市：法鼓文化。
- 陳兵（2007）。《佛教心理學》。新北市：佛光。
- 陳秉華、朱美娟、黃奕暉、楊蓓、趙慧香（2019）。《融入宗教與靈性的心理諮商》。臺北市：心靈工坊文化初版。
- 傑克·康菲爾德著、新雨編輯群翻譯（1997）。《當代南傳佛教大師》。新北市：圓明出版。
- 傑克·康菲爾德著、周和君譯（2001）。《狂喜之後》。臺北市：橡樹林文化出版。
- 傑克·康菲爾德著；易之新、黃璧惠、釋自鼎譯（2008）。《踏上心靈幽徑：穿越困境的靈性生活指引》。臺北市：張老師。（2020 初版 16 刷）
- 傑克·康菲爾德著、周和君譯（2010）。《智慧的心：佛法的心理健康學》。臺北市：張老師文化。
- 傑克·康菲爾德著、舒靈譯（2015）。《初學者的內觀禪修》。臺北市：生命潛能。
- 傑克·康菲爾德著、黃意然譯（2018）。《當下即自由：正念大師教你擺脫苦痛、執著，於所在的地方找到勇氣、愛與喜悅》。臺北市：大好書屋。
- 聖嚴法師（2005a）。《禪門》。臺北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2005b）。《找回自己》。臺北市：法鼓文化。
- 聖嚴法師（2011）。《佛法綱要：四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記》。臺北市：法鼓文化。

懷海圓智著（2014）。《聊心療心：佛教心理治療的起點》。臺中市：一切智智國際文創出版。

羅伯特·奧古斯都·馬斯特斯著、張琇雲譯（2017）。《靈性歧路：揭露新時代靈修華麗糖衣下的誤用與陷阱》。臺中市：一中心有限公司。

### 三、中文期刊

吳飛（2006）。〈從宗教衝突到宗教自由—美國宗教自由政策的誕生過程〉，《北京大學學報》（哲學社會科學版）43(5)，頁 39-47。

李四龍（2009）。〈美國佛教的傳播經驗〉，《世界宗教文化》2，頁 16-19。

張子開（1994）。〈論美國佛教的發展〉，《湛江師範學院學報》15（2），頁 55-60。

傅宏（2002）。〈寬恕：當代心理學研究的新主題〉，《南京師大學報：社會科學版》6，頁 80-87。

傅宏（2003）。〈寬恕心理學：理論蘊涵與發展前瞻〉，《南京師大學報：社會科學版》6，頁 92-97。

傅宏（2004）。〈寬恕理論在心理學治療領域中的整合發展趨勢〉，《教育研究與實驗》3，頁 54-59。

溫宗堃（2012）。〈二十世紀正念禪修的傳承者：馬哈希內觀傳統及其在臺灣的發展〉，《福嚴佛學研究》，頁 217-232。

溫宗堃（2021）。〈當代正念課程批評者的雄辯修辭—來自正念減壓教學者的回應〉，《臺大佛學研究》41，頁 133-190。

魏道儒（2000）。〈宗教融合與教化功能—以宋代兩種華嚴淨土信仰為例〉，《中華佛學學報》13，頁 299-305。

#### 四、外文專書、專書論文與期刊

- Cadge, Wendy. 2005. *Heartwood: The First Generation of Theravada Buddhism in America*. Chicago: University of Chicago Press.
- Cheah, Joseph. 2011. *Race and Religion in American Buddhism White Supremacy and Immigrant Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Coleman, James William. 2001. *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*. New York: Oxford University Press.
- Fields, Rick. 1992. *How the Swans Came to the Lake a Narrative History of Buddhism America*. 3<sup>rd</sup>. Boston, Mass: Shambhala Publications.(1<sup>st</sup>, 1981.)
- Fronsdal, Gil. 1998. “Insight Meditation in the United States: Life, Liberty, and the Pursuit of Happiness,” in *The Faces of Buddhism in America*, edited by Charles S. Prebish and Kenneth K. Tanaka. Berkeley: University of California Press, pp.163-180.
- Gleig, Ann. 2012. “Wedding the Personal and Impersonal in West Coast Vipassana: A Dialogical Encounter between Buddhism and Psychotherapy,” *Journal of Global Buddhism*13, pp 129-46.
- Gleig, Ann. 2019. *American Dharma: Buddhism Beyond Modernity*. New Haven: Yale University Press.
- Kornfield, Jack. 1988a. “ Is Buddhism Changing in North America? ” in *Buddhist America: Centers, Retreats, Practices*, edited by Don Morreale. New Mexico: John Muir, pp. xi-xxviii.
- Kornfield, Jack. 1988b. “America Buddhism,” in *The Complete Guide to Buddhist America*, edited by Don Morreale. Boston: Shambhala, p. xix-xxxv.
- Kornfield, Jack. 2007. “This Fantastic,Unfolding Experiment,” *Buddhadharma*, pp. 32-39.
- Kornfield, Jack. 2011. *Bringing Home the Dharma : Awakening Right Where You Are*. Boston: Shambhala.
- McMahan, David L. 2008. *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford;New York: Oxford University Press.



- Morgan, Diane. 2004. *The Buddhist Experience in America*. Westport, Connecticut: Greenwood.
- Neff, Kristin. 2003. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," *Self and Identity* 2, pp. 85-101.
- Schwartz, Tony. 1995. *What Really Matters: Searching for Wisdom in America*. New York: Bantam Books.
- Seager, Richard Hughes. 1999. *Buddhism in America*. New York: Columbia University.
- Siegel, Daniel. 2011. "Foreword," in *Bringing Home the Dharma: Awakening Right Where You Are*, by Jack Kornfield. Boston: Shambhala, pp. ix-xi.
- Suzuki, Shunryu. 2005. *Zen Mind, Beginner's Mind*. Boston, Mass.: Weatherhill,. (1<sup>st</sup> , 1999.)

五、網路資源

法鼓文理學院  
DILA Dharma Drum Institute of Liberal Arts  
國家教育研究院「雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網」, <https://terms.naer.edu.tw/>  
(2021/05/13)

Cambridge Dictionary Online, <https://dictionary.cambridge.org/> (2021/05/13)

Insight Meditation Society, <https://www.dharma.org/>(2021/05/13)

Jack Kornfield, <https://jackkornfield.com/>(2021/05/13)

Lion's Roar:, <https://www.lionsroar.com/>(2021/05/13)

Saybrook University, <https://www.saybrook.edu/>(2021/05/13)

Soundstrue, <https://www.soundstrue.com/>(2021/05/13)

Spirit Rock Meditation Center, <https://www.spiritrock.org/>(2021/05/13)

Tricycle, <https://tricycle.org/>(2021/05/13)

## 附錄

### 【附錄一】 傑克·康菲爾德的著作列表

出版年份	英文書名	中譯本書名
1977	<i>Living Buddhist Masters</i>	當代南傳佛教大師
1985	<i>A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah</i> <sup>347</sup>	寧靜的森林水池
1987	<i>Seeking the Heart of Wisdom : The Path of Insight Meditation</i> <sup>348</sup>	
1994	<i>Buddha's Little Instruction Book</i>	佛陀的法音
1993	<i>A Path With Heart : A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life</i>	踏上心靈幽徑： 穿越困境的靈性生活指引
1996	<i>Soul Food: Stories to Nourish the Spirit and the Heart</i> <sup>349</sup>	
2000	<i>After the Ecstasy, the Laundry : How the Heart Grows Wise on the Spiritual Path</i>	狂喜之後
2007	<i>Teachings of the Buddha</i> <sup>350</sup>	

<sup>347</sup> Achaan Chah 著；與 Paul Breiter 共同編輯

<sup>348</sup> 與 Joseph Goldstein 共同著作

<sup>349</sup> 與 Christina Feldman 共同編輯

<sup>350</sup> 與 Gil Fronsdal 共同編輯

2008	<i>Meditation for Beginners</i>	初學者的內觀禪修
2008	<i>The Wise Heart : Buddhist Psychology for the West</i>	智慧的心： 佛法的心理健康學
2008	<i>The Art of Forgiveness, Lovingkindness, and Peace</i>	原諒的禪修
2010	<i>The Buddha is Still Teaching : Contemporary Buddhist Wisdom</i> <sup>351</sup>	
2010	<i>Living Dharma : Teaching and Meditation Instructions from Twelve Theravada Masters</i> <sup>352</sup>	法住世間：十二位上座部 佛教大師的教示與禪修指導
2011	<i>A Lamp in the Darkness : Illuminating the Path Through Difficult Times</i>	
2011	<i>Bringing Home the Dharma : Awakening Right Where You Are</i>	
2018	<i>No Time Like the Present: Finding Freedom, Love, and Joy Right Where You Are</i>	當下即自由：正念大師教你 擺脫苦痛、執著，於所在的地方 找到勇氣、愛與喜悅

---

<sup>351</sup> 此本為選編著作

<sup>352</sup> 此書初版於 1977 年，原書名 *Living Buddhist Masters*（《南傳當代佛教大師》），廣受國內外禪修者重視，因書中十二位泰國和緬甸的禪修大師相繼入滅，於是 2010 年再版時，便將書名更改為 *Living Dharma : Teaching and Meditation Instructions from Twelve Theravada Masters*，中譯本則翻為《法住世間：十二位上座部佛教大師的教示與禪修指導》。